

大宝 让大宝 爱上 二宝



二孩家庭 心理宝典

刘忠纯 杨灿◎主编

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分内容或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

让大宝爱上二宝 : 二孩家庭心理宝典 / 刘忠纯, 杨灿主编.

-- 北京 : 电子工业出版社, 2018.12

ISBN 978-7-121-35334-5

I. ①让… II. ①刘… ②杨… III. ①儿童教育—家庭教育

IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第245552号

策划编辑: 李文静

责任编辑: 李文静

印 刷:

装 订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 10.5 字数: 202千字

版 次: 2018年12月第1版

印 次: 2018年12月第1次印刷

定 价: 49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至: zlt@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至: dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: liwenjing@phei.com.cn。

前言



手足关系是人生中重要的关系之一，手足情是生命中长久的爱。当“二孩时代”来临，很多家庭都会想要个二宝，让家庭多一份欢声笑语，让孩子在生活中多一个玩伴，在成长路上多一个互相帮助、互相指导、互相激励的亲人。

然而，再生一个孩子并不是添双筷子那样简单的事，其中有一些问题是不容忽视的，尤其是大宝的心理问题。虽然在很多父母看来，有兄弟姐妹可以让孩子小时候有个伴儿，将来也能互相照应，但这毕竟只是父母一厢情愿的想法。对于大宝而言，多一个弟弟或妹妹，可能意味着多一个人来分享爸爸妈妈的时间和关爱，他可能会排斥二宝的到来。就算之前大宝表示了同意，到二宝出生后，他们依然可能会“反水”，甚至出现各种行为和心理方面的问题，这些都是正常的现象。

所以，作为父母，如果打算生二宝，就一定要注意做好大宝的心理辅导工作。这本《让大宝爱上大宝：二孩家庭心理宝典》站在大宝的角度，从一个家庭开始准备要二宝，到孕中，再到二宝出生后随之而来的一系列需要面对的问题，为爸爸妈妈呈现了大宝在每个阶段的心理变化，告诉父母应该如何及时发现大宝的心理变化，并采取相应的应对措施，避免伤害到可爱的大宝；如何培养两个孩子亲密的手足情，化解两个孩子之间的“战争”，让他们可以和睦相处，相亲相爱！

愿天下所有想要养育好两个孩子的年轻父母，能从本书中获得启发，汲取到爱的能量！让大宝和爸爸妈妈一起期待二宝的到来，一起呵护二宝成长，一起度过快乐的童年！



目录 Contents

Part 1

引导大宝快乐地接受二宝

一、生二宝前，先听听大宝的心声……012

1. 要不要弟弟或妹妹，大宝有话说……012
2. 孩子赞同，大人就可以放心？……013
3. 孩子表示无所谓，是真的无所谓吗？……014
4. 大宝不同意，父母该怎么办？……015

二、尊重 + 引导，增强大宝的安全感……017

1. 把大宝当作“小大人”，尊重他的意见……017
2. 爱，就要大声说给孩子听……017
3. 给大宝更多的高质量陪伴……018
4. 带大宝多接触多子女家庭……020
5. 选择有兄弟姐妹相处情节的童书给大宝看……020
6. 游戏中让大宝担当哥哥或姐姐的角色……023
7. 喜讯，第一个告诉大宝……023
8. 怀二宝后妈妈的身体变化要告诉大宝……024
9. 告诉大宝：“你就是这样出生的”……025
10. 让大宝明白有弟弟妹妹的好处……027
11. 让大宝知道二宝出生后的真相……028
12. 理解大宝的反常行为……029
13. 拒绝亲戚朋友“恶意”的玩笑……030



二胎是什么
好吃吗?



三、让大宝参与孕育二宝的点滴·····032

1. 鼓励大宝亲近腹中的二宝·····032
2. 让大宝贴着妈妈的肚子倾听二宝·····033
3. 带着大宝一起做产检·····033
4. 和大宝一起想象二宝的样子·····035
5. 这个故事，大宝也爱听·····035
6. 唱歌、念诗、抚摸，让大宝来吧·····036
7. 慢慢改变对俩宝的称呼·····036
8. 请大宝为二宝取个小名·····037
9. 带着大宝拍亲子孕照·····037
10. 让大宝帮忙挑选二宝的衣物·····038
11. 和大宝一起准备二宝的房间·····039
12. 让大宝开始练习承担一些“责任”·····040

四、让大宝逐渐适应有二宝的生活·····041

1. 月子期是大宝的关键适应期·····041
2. 二宝出生后，第一时间让大宝摸摸他·····042
3. 庆祝大宝晋升为哥哥或姐姐了·····042
4. 时刻关注大宝的情绪反应·····043
5. 不要过分表现迎接二宝的喜悦·····044
6. 适度让大宝参与照顾二宝的过程·····045
7. 爸爸要多陪大宝玩耍·····046
8. 正确回应大宝黏妈妈的感情·····047
9. 不要改变大宝原有的生活习惯·····048

二宝出生后，大宝“变了”

一、做了铺垫，大宝还是会有情绪…… 052

1. “妈妈不爱我了……” …………… 052
2. “讨厌突然出现的‘爱哭鬼’！” …………… 053
3. “我只要妈妈帮我穿衣服！” …………… 054
4. “我讨厌妈妈！” …………… 054
5. “为什么我总要让着二宝？” …………… 054
6. “你偏心！” …………… 055

二、大宝为什么会产生各种问题？…… 056

1. 习惯“以自我为中心” …………… 056
2. 来自内心的危机感…………… 057
3. 害怕“同胞竞争” …………… 058

三、父母必修——大宝心理学…… 059

1. 异常心理与行为背后是对爱的呼唤…………… 059
2. 放下对大宝的愧疚心理…………… 061
3. 优先照顾大宝的需求 …………… 062
4. 接受大宝的负面情绪 …………… 063
5. 正确引导大宝走出负面情绪…………… 064
6. 共情是取得大宝信任的关键…………… 066
7. 相信大宝能成为好哥哥或好姐姐…………… 068
8. 激发大宝的责任感…………… 070





9. 让大宝懂得爱的分享	071
10. 避免给孩子“特殊评语”	073
11. 别总拿两个孩子做比较	075
12. 一味袒护二宝不可取	077
13. 千万不要强迫大宝喜欢二宝	078
14. 避免当着二宝的面批评大宝	078
15. 别以“老大”的标准绑架大宝	080
16. 父母不能对孩子说的话	082
17. 不同年龄段孩子的安抚策略	086
18. 了解孩子的气质，对“症”施教	089

Part 3

家有俩宝，相亲相爱才更好

一、正确看待两个孩子的关系 094

1. 兄弟姐妹的组合不同，相处有差异	094
2. 手足之情是慢慢培养起来的	094
3. 孩子之间的“战争”不可避免	096
4. 适当的竞争并非坏事	098

二、培养手足感情有妙招 100

1. 让大宝二宝有更多的相处时间	100
2. 别把大宝和二宝分开	101
3. 和孩子们一起玩亲子游戏	104

4. 放手让孩子们自己玩	107
5. 让孩子们享受分开玩的乐趣	108
6. 分享大宝的衣物、玩具，要先征求他的意见	109
7. 安抚大宝情绪，减少手足争吵	110
8. 让大宝当二宝的“老师”	112
9. 关注大宝，警惕“热心”假象	114
10. 培养大宝当哥哥或姐姐的自豪感	115
11. 正确表扬，避免嫉妒	116
12. 引导二宝尊重和崇拜大宝	118
13. 让二宝甘居“老二”的位置	119
14. 把两个孩子当成一个整体对待	120
15. 深感情可以用小仪式慢慢培养	121

三、“战争”来了，理性化解 122

1. 两个孩子的“战争”——打小报告、骂人、动手	122
2. 孩子们的问题尽量让他们自己解决	125
3. 父母何时介入？如何介入？	127
4. 先处理情绪，再处理问题	128
5. 护大不护小	131
6. 相对的公平与公正非常重要	133
7. 不吼叫、不恐吓，孩子少争吵	136
8. 少讲大道理，多表达自己的爱	138
9. 对孩子进行适当“隔离”	140
10. 教育孩子“君子动口不动手”	140
11. 正确对待二宝的“告状”行为	142
12. 大宝总欺负二宝怎么办？	144





13. 孩子有冲突时，爸爸的参与很重要····· 147
14. 家规，该有的必须有····· 148

四、做靠谱爸妈，俩宝更幸福····· 150

1. 言传身教，父母应做好榜样····· 150
2. 时刻关注孩子的心理需求····· 151
3. 不要吝啬对孩子的爱和陪伴····· 153
4. 学会正确地表达爱····· 155
5. 放松心态，不做“完美父母”····· 156
6. 学会放手，培养孩子的独立性····· 156
7. 别以爱的名义绑架孩子····· 158
8. 凡事记得和孩子商量，尊重孩子····· 159
9. 做两个孩子的忠实听众····· 161
10. 认清个体差异，因材施教····· 163
11. 学会表扬孩子，进行积极的心理暗示····· 164
12. 妈妈自己的幸福和快乐很重要····· 165
13. 二孩家庭，有爸爸的陪伴会更幸福····· 167





Part 1

引导大宝快乐地接受二宝

“想生二宝，家中大宝同意吗？”“家有大宝‘拦路虎’，爸妈又该怎么办？”几乎每一个想要二胎的家庭都会面临这样的问题。其实，在接受弟弟或妹妹这件事上，大宝的态度是可以通过引导而转变的。在生二宝前和大宝商量，进行正确引导；怀孕后让大宝参与孕育二宝的过程，增强大宝的安全感；二宝出生后父母要多陪伴大宝，让他依然感受到父母满满的爱，大宝自然能顺利地接纳二宝。



一、生二宝前，先听听大宝的心声

准备生二宝，大宝的心理是不能忽视的。如果能在生二宝之前就做通大宝的心理工作，安抚好大宝的情绪，大宝将更容易接纳二宝的到来。和大宝讨论，耐心倾听大宝的意见，并正确应对大宝的回应，是做好引导工作的第一步。

1 要不要弟弟或妹妹，大宝有话说

生二宝这个事儿，建议爸爸妈妈先跟大宝沟通一下，了解大宝的内心想法。爸爸妈妈可以在恰当的时机先试探大宝的态度。比如，在看电视、电影或图画书中有兄弟姐妹相处的画面时，可以试探性地问一下大宝是否想要一个弟弟或妹妹。

通常，大宝会做出如下类似的回答：



○我不要小弟弟，也不要小妹妹，我们班有同学有小弟弟，一点都不好，总是吵架，我不要，而且小妹妹可爱哭了，我也不喜欢。

○都不要。我不想弟弟妹妹跟我抢妈妈，而且爷爷奶奶还有爸爸也不会这么爱我了。

○要弟弟或妹妹，妈妈是不是要住院啊？（是的。）那我就看不到妈妈了，而且妈妈还会疼，我才不要呢！

○我想要个漂亮的妹妹，这样我就可以把自己的花裙子给她穿了。

○小弟弟真可爱，我也想要个弟弟，那样我就可以带他一起玩了。

○我不管，随便你们吧。

○那我可以要哥哥或姐姐吗？要是我有哥哥或姐姐，就不怕有人欺负我了。

.....



不管大宝的回答是怎样的，也不管他的意见是否成熟，父母都要将大宝作为大孩子对待，要显得非常重视。

2 孩子赞同，大人就可以放心？

当爸爸妈妈咨询了大宝的意见，大宝同意了要弟弟妹妹，也不能完全放心，应随时做好大宝的承诺有可能反悔的心理准备。而且，大宝此时的同意也并不意味着二宝出生后他能真心接纳弟弟或妹妹，大宝二宝能愉快相处。

很多想要二胎的家庭，大宝大多处于2~6岁的年龄段，对于他们来说，思维仍是直觉的、非逻辑的，他们通常只会根据自己的需要和感情去判断和理解事物、情境以及与人之间的关系，而不能采纳别人的观点或站在别人的角度去看问题，同样不能按事物本身的规律和特点去看问题。

所以，即便是他们表面同意或暂时同意了要弟弟或妹妹，也只是按他自己对这件事的理解，并非一定是父母所期待和以为的“接受”。爸爸妈妈千万不要因为之前已经为孩子做过心理建设，付出了努力，就对孩子有较高的期望。事实上，当二宝出生后，大宝依然可能会出现一些情绪和行为上的异常，而且，这种情况非常常见。

不过，这也并不是说之前做过的心理建设是没有意义的，只是因为这个时期的孩子认知能力发展还不够对未知的事情做设身处地的理解与评估，他们可能并没有完全弄清楚二宝的到来，对自己而言真正意味着什么。

即便是大宝年龄超过6岁，看起来成熟懂事许多，他表示同意的承诺也可能发生变化，当二宝出生后他依然可能表现出极大的不适应。这种情况，父母需着重考虑孩子的性格问题。如果大宝的性格较为独立，善于独立发现问题并解决问题，通常不会有太大问题。但如果孩子比较敏感、情感细腻，容易受外界因素的干扰，又不善于表达，就很可能出现临时“变卦”的现象。

无论是哪种情况，父母需要做的，就是在二宝到来的过程中对大宝的各种变化多一些关注与理解，既要告诉大宝有弟弟妹妹的美好，也要告诉他多了一个小宝宝后他可能会面临的问题，让大宝有一定的心理准备，再慢慢引导他接受二宝。



3 孩子表示无所谓，是真的无所谓吗？

有一些孩子，在父母与其商量要不要二宝后，他们常常会表现出一种无所谓的态度，认为爸爸妈妈自己做主就好。孩子无所谓可以，但父母不能真的认为无所谓。孩子毕竟只是孩子，即便表面同意也不代表内心就真正接纳，同样，就算现在无所谓，过一段时间之后，感受到妈妈的身体变化以及整个家庭的变化时，可能就会“有所谓”了。

如果大宝年龄在2岁以内，他们尚没有形成自己的独立意识，记忆力也很有限，得知父母要生二宝的讯息后，可能并没有太大感觉，对于父母的商量也可能是无所谓的态度，很容易就接受弟弟或妹妹了。但如果孩子年龄在2岁以上，特别是3~6岁，那他们的态度父母就一定要慎重考虑并仔细斟酌了。毕竟，父母想要二胎，并不仅仅是多一个孩子这么简单，让大宝有个伴，兄弟姐妹能和睦相处、相亲相爱，家庭氛围温馨和睦，这才是终极目的。



当然，如果孩子平时的性格比较稳重、独立性强，他们的无所谓可能就是真的无所谓，有弟弟妹妹可以，没有弟弟妹妹也可以，但父母也应意识到：大宝以后会不会跟二宝关系淡漠？如何才能让大宝爱上二宝？这些都是需要考虑并解决的问题。

更多的可能是，孩子并没有真正意识到弟弟或妹妹的到来将会给他带来什么影响，以

他自己的理解，可能多了一个弟弟妹妹跟家中多了一只小猫小狗没有太大的差别。直至二宝真正出生，他的生活也发生了很大的变化，这时父母可能就要面对大宝的各种心理问题，而且往往反弹会较为严重。为应对这种情况，在妈妈怀孕期间，父母要多跟大宝说与二宝有关的事情，让他参与妈妈怀孕的过程，让他意识到二宝的到来可能会带来的变化，进而让他对二宝产生美好的期待和同胞之情。

还有一些孩子可能平时没有太多主见，习惯听从爸爸妈妈的意见，所以秉持无所谓的态度，这样的情况父母更不能忽视。因为孩童时期正是孩子性格塑造的关键时期，父母必须反思自己平时的教育方式是否可行，必要时可咨询儿童心理学专家，以让孩子身心健康成长。

4 大宝不同意，父母该怎么办？

“二胎，我倒是想要，可大宝不同意啊！”很多时候，当父母准备要二宝的时候，在试探大宝是否想要个弟弟或妹妹时，大宝表示“不要”“不好”，会让一些父母很头痛，不知所措，甚至打消要二宝的念头。

其实，大宝的反对也是可以理解的。二宝的出现，意味着大宝原本“一统天下”的地位变了，至少有一段时间父母甚至全家人的注意力会转移到二宝身上，容易忽略大宝，而且大宝的玩具等可能还要与二宝分享。这些改变在小孩子眼中，只有坏处，没有好处。父母需要看到的是大宝“反对”背后的心理需求，明白了这些，才能在大宝不同意有弟弟或妹妹时给予针对性指导。

✿ 6岁以前的大宝

如果是6岁以前的孩子不同意要弟弟妹妹，是因为他们以自我为中心的心理特征。这时期的儿童仅依靠自身的视角来感知世界，不能意识到他人的视角和看法。这种“自我中心”不同于成人的利己主义，而且通常到学龄期才会开始慢慢摆脱这种心理。所以，如果这时候的孩子“不要”弟弟或妹妹，父母千万不要因为孩子看似“自私”的行为而责怪孩子，而应结合这一年龄段大宝的心理特征循循善诱，正向引导，做好大宝的思想工作。比如，可以



用生动有趣的绘本故事让大宝感受到有弟弟妹妹其实是件很幸福的事，告诉大宝以后可以和弟弟妹妹一起玩耍。当然，也要注意不能一味夸大有兄弟姐妹的美好。重要的是让大宝感受到就算二宝来了，自己在家中的地位也不会动摇，爸爸妈妈对他的爱也不会减少。

而且，绝大多数孩子往往意志并不坚定，可能这会儿不同意父母要二胎，过一段时间看到自己的同学有弟弟妹妹，回家后可以跟弟弟妹妹一起玩，就又同意了。爸爸妈妈可以抓住机会适时引导大宝。就算孩子开始不接受，通过父母正确有效的引导和有针对性的心理疏导，大宝的态度大多是可以转变的。如果大宝坚决不松口，父母也应反思一下自己，是不是平时对大宝的爱有所欠缺，让大宝完全没有信心接纳另一个同胞来分享父母的爱。如何让这一年龄段的大宝顺利接受二宝，并爱上二宝，也正是本书探讨的主要内容。

❀ 大宝超过 6 岁时

对于 6 ~ 12 岁的大宝，他们如果不同意有弟弟妹妹，父母不妨多从他的成长和能力上来做工作，让他体验到自己的价值，唤起他作为哥哥姐姐的自豪感、责任感和幸福感，比如让大宝当二宝的“小老师”，教弟弟妹妹一些他们不会的知识。

如果大宝的年龄在 12 ~ 15 岁，父母更要做好沟通工作。这个时期的大宝开

始进入青春期，容易出现逆反心理。对于要不要二胎的问题，他已经有了自己的意见，也不需要“小跟班”跟着他了。不过，这时的大宝还没有完全长大，对父母的态度是既渴望独立又依赖父母。所以，父母在与大宝沟通时，要注意将大宝青春期的独立性和作为哥哥姐姐的价值与担当联系起来，在尊重的前提下，像朋友一样悉心引导。切不可认为孩子大了，该懂事了，就忽视了必要的心理建设。

当然，父母也需要意识到这是一个漫长的过程，并非一朝一夕就能解决的，父母需要做的就是理解孩子的行为和原因，采用正确的方法，积极引导，使孩子打开心结，放下顾虑，更自信、更阳光地成长。



二、尊重 + 引导，增强大宝的安全感

无论孩子年龄有多大，父母首先要学会尊重孩子，理解孩子的心理和行为，分析背后的原因，并采取正确的引导措施，让大宝真正体会到爸爸妈妈的爱并不会因为二宝的到来而减少，增强大宝的安全感，减轻焦虑与不安，进而让大宝更容易接受二宝。

1 把大宝当作“小大人”，尊重他的意见

大宝也是家中的一分子，关于二宝的一切，大宝都应该有参与权，父母都应该与他商量，并认真听取他的意见，对他的意见要显得非常重视。

以决定是否要二胎为例。试想一下，如果爸爸妈妈经常凑到一起小声交谈，有意避开大宝，他一定会产生不安，甚至可能猜测大人的谈话内容对他不利，所以才会避开他，这样会伤害到孩子的心理。但如果被父母征询，还煞有介事地参与讨论，会让大宝觉得自己的地位很重要，因而更看重自己，也更相信父母。

爸爸妈妈的态度会让大宝觉得家中没有隐藏的秘密，可以安心，也会让大宝有时间做足够的心理准备，学习接纳二宝的来临，父母也会轻松许多。大宝从小参与讨论做决定，有助于养成民主的精神，学会如何观察、如何参与、如何讨论、如何做决定，这个学习的过程是非常难得的。

2 爱，就要大声说给孩子听

也许你会说：“虽然我们有了二宝，但是对大宝的爱并没有减少。”是的，每一位父母都会深深爱着自己的孩子，但我们的爱大宝真的感受到了吗？孩子的想法是单纯而简单的，他们更容易感受到自己可以看到的爱，所以，我们爱大宝，就一定要让大宝知道，而不是在内心默默地爱。

其实，这是一件非常简单的事，可在现实生活中却往往被很多父母忽略了。



对于年龄尚大的大宝来说，他们还没有足够强的分析能力，很少能从父母隐晦的行为中感受到爱，父母做得再多也不如对孩子说一句“我爱你”来得直接有效。尤其是有了二宝之后，更要对大宝反复强调多了一个孩子是多了一份爱，而不是抢走一份爱，大宝和二宝都是爸爸妈妈独一无二的小宝贝。



有一位妈妈，她非常聪明，自从怀上二宝之后，每天和大宝的沟通并没有减少，甚至比以前更多了。不管平时多么忙，每天都会专门抽出时间跟大宝聊天、玩游戏，她把这段时间定义为“妈妈和哥哥的专属时间”，连爸爸也不能参与。这位妈妈还告诉孩子：“不管妈妈有几个孩子，你永远是妈妈爱的大宝。”“可能小宝宝出生后，妈妈会变得比以前忙一些，但是妈妈不会因为有了二宝就不爱你了。”



在这样的教育下，大宝健康地成长着，也期待着二宝的出生。当二宝真正降临时，大宝仍然觉得自己很幸福，他和爸爸妈妈一样爱着二宝，甚至帮着一起照顾二宝。因为他知道，爸爸妈妈会永远爱着自己，自己和二宝都是爸爸妈妈的小宝贝！

当然，爱也不仅仅是语言，还要和行动配合。平时父母应多在生活和学习上关心照顾大宝，让大宝感受到父母对他的爱并不是口头上说说而已，而是真的爱自己。当爸爸妈妈的爱传达给大宝，大宝才会健康快乐地成长，才会更加理解父母，乐意和父母合作，将来与二宝之间也能形成更加亲密的手足关系。

3 给大宝更多的高质量陪伴

为了让大宝感受到父母的爱，增强其安全感，父母要给大宝更多的陪伴。通过陪伴，让大宝从内心深处意识到，爸爸妈妈的爱是不会变的。

不过，从实际情况上来讲，父母的精力是有限的，特别是对于妈妈来说，因为肚子里有二宝的原因，能够好好陪伴大宝的时间确实会减少。在二宝出生后，因为要照顾小小的二宝，妈妈给大宝的爱和时间只会更少。事实上，因为爱而带来的快乐和满足，不仅和时间有关，还和质量有关。生活中我们经常可以看到这样的例子：有些妈妈整天和孩子待在一起，孩子不一定会开开心心的，这就是因为妈妈的陪伴质量不高；而爸爸下班回家后

和孩子一起只玩了一个小时，孩子却非常高兴，这是因为爸爸抓住这短短的一个小时，全身心地陪孩子玩，逗孩子开心。所以，给孩子的爱虽然会因为时间减少了，但依然可以通过陪伴质量的提高来给予大宝同样的爱和满足。

要想做到高质量的陪伴，父母就要做到专心、耐心和随心。

✿ 专心陪孩子

所谓专心，就是父母要全身心地投入陪孩子玩。不要去想其他的任何事情，不要和别人聊天，也不要边玩手机或电脑边和孩子玩。也许孩子的游戏对于成人来说很幼稚，但父母必须拿出平时刷微博、刷微信、打游戏的精神，去真正爱上孩子的游戏。孩子对父母的态度是非常敏感的，如果你分心，他会迅速发现你的变化。

✿ 耐心陪孩子

有些妈妈在陪孩子玩游戏时非常“着急”，跟孩子说要这样做、那样做。殊不知，这样的“指教”孩子并不喜欢，甚至会导致他不想玩游戏，甚至摔玩具。可能有些父母会觉得这是孩子太缺乏耐心了，但试想一下，如果你在认真做某件事情的时候，总有人在旁边告诉你应该这样做，应该那样做，你会不会也觉得很不耐烦？父母的指教不仅容易让孩子失去耐心，还会使孩子失去自主学习的机会。

孩子需要的是耐心的、静静的陪伴，他需要爸爸妈妈配合的时候会自己提出来。父母需要做的就是静静地观察孩子的每一个动作、每一句话，享受与孩子相处的乐趣。



随心陪孩子

玩就是玩，并不需要什么大道理，也不需要有什么目的性，只要孩子喜欢就好，这就是我们所说的“随心”。如果带着强烈的目的性去玩耍，孩子就会受到很多限制，也就失去了亲子游戏的乐趣，大大降低了陪伴的质量。

做好这“三心”，父母的陪伴质量就会大大提高。可能有些父母会不知道陪孩子玩什么，这也是个问题。其实，只要平时多注意观察孩子，你就会知道他对什么感兴趣。如果孩子活泼好动，他可能会对踢球、跑步、放风筝这类的游戏感兴趣；如果孩子喜欢手工，我们就准备好折纸、串珠、橡皮泥等；如果孩子爱唱歌，我们就在旁边听，适时给他鼓掌……孩子的兴趣是广泛的，他们对很多东西都好奇，父母只要花点时间去寻找，总能找到适合孩子玩的。

4 带大宝多接触多子女家庭

如果邻居或亲戚家有新生的小婴儿，可以带大宝去看看刚出生不久的弟弟或妹妹。面对小小的、可爱的婴儿，小孩子也会有种由衷的喜爱，忍不住去摸摸他的小手、小脚，产生也想有个弟弟或妹妹，或是想要照顾好弟弟或妹妹的情绪。特别是女孩子，这种喜爱的情绪可能会更加强烈。爸爸妈妈可以从旁引导大宝，告诉他：“看，小妹妹好可爱呀，你小时候也是这么可爱呢！”大宝一听，原来自己小时候也是这样，心理上也会比较容易接受二宝的到来。

爸爸妈妈也可以常带着大宝到多子女家庭做客，看别人家的孩子都是怎么相处的。看到别人家兄弟姐妹相亲相爱的场景，大宝通常也会比较羡慕。爸爸妈妈还可以从旁告诉大宝，弟弟妹妹可能小时候会比较难照顾一些，但是长大后就可以做哥哥姐姐的小跟班，跟哥哥姐姐一起上学、一起玩耍等。当然，也要告诉大宝，兄弟姐妹间也会有矛盾，有时候可能会因为抢玩具而争吵，不过这也是感情亲密的一种表达形式。

5 选择有兄弟姐妹相处情节的童书给大宝看

让大宝意识到二宝即将到来，或是接受二宝，对于年幼的大宝来说可能并不好理解，特别是对6岁以内的孩子来说，这跟孩子的认知发展规律有关，形象思维仍然是他们主要的思维方式。有一个很好的方法可以帮助他们有更形象和直观的认识，那就是讲故事。

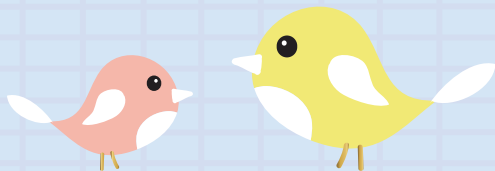
现在，随着儿童绘本的普及，图书馆、各大书店和超市以及互联网上都可以找到很多内容有关兄弟姐妹的故事绘本，这些绘本画面精美、内容生动，父母和孩子一起看这些绘

本，可以在美好的亲子共读时光中，让大宝了解到关于二宝出生的一些事情，可以让大宝对二宝产生更多期待。孩子在阅读绘本的过程中容易产生移情现象。移情就是能设身处地地站在别人的角度，理解和欣赏别人的感情。它是一个人形成良好的人际关系，保持心理健康的重要品质。通过阅读绘本可以引发大宝的情感共鸣，参考别人的意见，引发对二宝的积极情绪。和孩子共读时，父母还可以一边和他探讨书中的大哥哥大姐姐哪些地方做得好，哪些地方做得不好，引导孩子如何接纳自己的兄弟姐妹，意识到自己该如何做，并与他们友好相处。

推荐看“不一样的卡梅拉”系列之《我想有个弟弟》。书中讲述的是小鸡卡梅利多想要一个弟弟，结果却拥有了一个妹妹并喜欢上妹妹的故事。



所有的小鸡都有弟弟，只有卡梅利多没有，所以他非常想要有个弟弟。在鸬鹚佩罗的帮助下，他终于有了一个可以孵化的鸡蛋。每天卡梅利多都要去看鸡蛋里的小弟弟，和弟弟聊天，还给弟弟准备了礼物。可就在弟弟要出生的那天，鸡蛋被饥饿的刺猬们偷走了，卡梅利多立即追了过去。等他举着棍子赶到的时候，两只刺猬已经跑了，鸡蛋里的小鸡也破壳而出了，而自己期待的弟弟却变成了妹妹，他有点不高兴。在回家的路上，妹妹卡门聪明又勇敢，不仅帮助哥哥从陷阱里逃了出来，还打败了小偷刺猬。卡梅利多从原来的失望，转变成了惊喜，他非常喜欢他的小妹妹。从此，他们形影不离，每天一起快乐地做游戏……

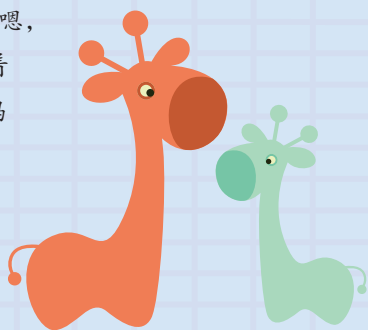


故事情节一波三折，非常有趣。书中提到的很多场景，对大宝来说都很有引导作用，比如哥哥对弟弟的期待，每天去看弟弟、和弟弟对话的场景，哥哥对妹妹出生的失望，妹妹救哥哥的场景，两兄妹一起历险的经历……通过图画，让大宝可以直观地了解到有兄弟姐妹其实是件很幸福、快乐的事。另外，这个故事还可以让大宝了解到将来的宝宝是弟弟或妹妹是不可以指定的，即使宝宝的性别和自己的预期不一样，也不要失望，因为兄弟姐妹间的亲情不会改变，一样可以亲密无间、形影不离。

比较贴近现实一点儿的故事，推荐看亲子绘本《一点点儿》。故事讲述的是小姐姐小南在小宝宝出生后慢慢成长的故事。



小南的妈妈又生了一个小宝宝，由于忙着照顾刚出生的宝宝，根本没有时间陪她。虽然小南感觉失落，但那也只是一点点儿，慢慢地小南学会了自己倒牛奶、穿衣服、扎辫子……一天晚上，小南有点困了，对妈妈说：“妈妈，抱我一下下好吗？”妈妈问：“只要一下下？”“嗯，只要一下下就好了。”小南一边回答，一边揉着惺忪的睡眼。“可是妈妈不想只抱一下下呀。妈妈想给你一个大大的拥抱，可以吗？”妈妈温柔地笑着问道。于是，小南尽情地闻着妈妈身上熟悉的味道，享受着大大的拥抱。其实，小南想要的，就那么一点点儿。



在书中，我们可以看到小南的成长过程，小南和妈妈，以及新生宝宝之间那股浓浓的亲情，也浓缩在每一个温暖的画面中。其实，孩子总在不经意间稚嫩而坚定地成长着，不要忘了给他们一个鼓励的微笑和大大的拥抱，他们会因为你的鼓励变得更加美好。绘本非常贴近现实，向我们展现了二胎的家庭生活，画面温馨可爱，非常适合大宝和爸爸妈妈一起阅读。

除了绘本和故事书之外，还可以选择一些讲述兄弟姐妹故事的电影和动画片，比如宫崎骏的经典动画片《龙猫》，其中除了感人的亲情故事之外，对姐妹之情的描述也非常细腻真实，让人感动。爸爸妈妈可以根据大宝的性格和年龄特征，并结合大宝的喜好，选择适合大宝的故事。

6 游戏中让大宝担当哥哥或姐姐的角色

在和大宝一起玩亲子游戏的时候，爸爸妈妈可以尝试让大宝担当哥哥或姐姐的角色，如假装游戏“过家家”，扮演如果有了弟弟或妹妹，大宝的生活和行为方式会是怎样的。

正式游戏前，妈妈可以告诉大宝这次玩的游戏会有哥哥或姐姐、弟弟或妹妹、妈妈、爸爸；然后询问大宝想扮演什么角色，他想要其他人扮演什么角色，尽量引导大宝，让他有当哥哥或姐姐的经历，然后爸爸妈妈或其他家人在游戏中可以表现出二宝出生后家庭的整个变化，并适当引导，告诉大宝他可以怎么做。

比如，如果大宝扮演哥哥，可以用布娃娃或玩具扮演二宝，展现二宝刚出生不久的生活。游戏期间，爸爸妈妈可以从旁告诉大宝，弟弟饿了、哭了、便便了等行为，妈妈也要表现出忙着照顾二宝的场景，但偶尔也要抱抱大宝，告诉大宝“二宝出生了，妈妈好忙呀，也许你可以一起帮着给二宝换尿布。”爸爸则一方面要照顾二宝，另一方面也要安抚大宝，带大宝玩。并且，期间不忘告诉大宝，他出生的时候也是这样老是哭、要吃奶，最后一天要便便好几回，爸爸妈妈忙着照顾他的事情。

当然也不只是二宝刚出生不久的场景，还可以扮演一些二宝长大后大宝二宝相处的场景，角色的转换可以丰富多样。这样的游戏，可以让大宝对二宝出生后可能要面临的生活有一个直观的认识，做好初步的心理准备。游戏中爸爸妈妈要随时观察大宝的情绪，并正确引导大宝的行为，让大宝既能感觉到爸爸妈妈对他的爱，也能让大宝对二宝的到来有一种正确的认识。

7 喜讯，第一个告诉大宝

得知再次怀孕的好消息之后，建议妈妈见到大宝的第一时间就抱抱他、亲亲他，让他感受到自己喜悦心情的同时，把“妈妈肚子里有了小弟弟或小妹妹”的消息告诉他。这样会让大宝感觉到他在妈妈心里的地位是很高的，让他更容易感受到父母的尊重和重视。

试想一下，假如你跟大宝说：“宝宝，妈妈有个秘密告诉你，妈妈肚子里有个小宝宝了。”并且记得和他说，“宝宝要保密哦，只有你一个人知道，先不要告诉爷爷奶奶，这是我们两个人的小秘密！”

大宝肯定觉得非常骄傲，自己是妈妈心目中重要的那个人，而且是能跟妈妈分享秘密的重要的人，甚至连有了二宝这么重要的事情都只告诉他一个人。

当然，喜悦之余，爸爸妈妈也不要忘了把自己得知有了“大宝”时的心情分享给大宝，让他知道他的到来带给父母的喜悦之情并不比弟弟或妹妹少，甚至“有过之而无不及”，夸张一点也无妨。

如果可以，宣布喜讯的“任务”也交给大宝吧。在带大宝探视爷爷奶奶或外公外婆时，可以让大宝做主持人，向大家宣布，自己要当哥哥或姐姐了。想想看，在长辈面前，大宝有机会宣布这么重大的喜讯，那是多么令人激动、多么威风的一面！大宝肯定会非常开心。

当然，如果大宝得知喜讯后没什么反应，爸爸妈妈也不必过于担心，静观其变，并多找机会让他接触小宝宝；如果大宝担心，就要慢慢化解他的担心。怀胎十月是个漫长的过程，爸爸妈妈有很长的时间可以告诉大宝，二宝出生后会怎么样，并引导大宝接受二宝。只要有个好的开头，接下来的事情也会容易许多。

8 怀二宝后妈妈的身体变化要告诉大宝

随着二宝在妈妈的肚子里“安寨扎营”，妈妈的行动受限，尤其是很多二胎妈妈都是高龄妈妈，更是对自己的行为与生活起居做了严格的要求，不能再像以前一样随时抱着大宝亲一亲，和大宝在公园里嬉戏玩耍，随着腹部逐渐隆起，连弯腰帮大宝穿鞋子可能都会成为无法完成的艰巨任务。



这些对于宝妈和宝爸来说可能很快就适应了，但对于大宝则不然，他会觉得妈妈和自己的接触越来越少，不能再经常坐在妈妈的腿上，不能和妈妈一起追着放风筝，这样大宝很容易产生心理压力和负面的情绪。

对此，爸爸妈妈一定要提前把妈妈怀孕后身体上将会发生的变化告诉大宝，让他做好心理准备，不要给大宝来个“突然袭击”，这样容易让大宝对爸爸妈妈失去信任。

那么，需要告诉大宝哪些内容呢？比如，妈妈肚子里有了小宝宝之后，不能抱一些重的东西，所以不能随时随地抱起大宝亲亲了，不过妈妈可以搂着大宝亲亲；妈妈的肚子越来越大，还会变胖，大宝可别嫌妈妈丑哦；小宝宝长到四五个月的时候，就会在妈妈的肚子里动来动去了，大宝要多和弟弟或妹妹聊天，和他玩耍，这样他出来后会和大宝亲，还会听大宝的话哦……任何情况都可以和大宝说，越详细越好，让他了解整个过程，直到二宝出生。记住，语言一定要轻松、有趣。

尽可能地分享正面的消息，但也不能一味回避不好的情况，比如妈妈可能会出现的一些不舒服的地方，也要跟大宝说明，这是正常的现象，不会有危险，自己怀他的时候也是这样，让大宝有心理准备。

怀胎十月，终要分娩。当妈妈离开大宝要去医院的时候，很少有孩子会不担心妈妈，甚至产生“妈妈生病了”“妈妈要死了”之类的恐惧心理。所以，“妈妈要去医院，把弟弟（妹妹）从肚子里生出来”这样的事情也要好好和大宝说，否则大宝没有一点思想准备的话，看见妈妈生完孩子卧床不起，会一下子接受不了，很可能还会产生“都是因为弟弟或妹妹，妈妈才这么痛苦”的想法，从而讨厌二宝的出生。

9 告诉大宝：“你就是这样出生的”

一般孩子都会对自己的出生很好奇，告诉大宝孩子是怎么出生的，降低孩子的焦虑与不安，同时也是很好的生命教育。因为确实有一些孩子，面对妈妈出现的身体变化，尤其在入院分娩前后，由于不知道发生这些意味着什么，而显得格外焦虑紧张，甚至以为妈妈生病了。如果能在之前就讲用讲故事的方式，告诉大宝这个过程，也就解释了妈妈的身体为什么会变得虚弱，大致说清楚了孩子是怎么出生的。

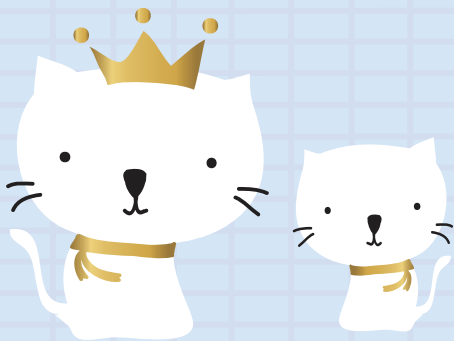
如果大宝年龄比较小，可以读一些关于生命孕育的绘本，让孩子知道生命的过程，并告诉他，以前妈妈怀他的时候也是一样的。这样孩子也容易体会到爸爸妈妈没有忽视他，没有偏心，原来自己也是被这样照顾过来的。妈妈还可以通过讲故事的方式给大宝讲述他的出生经历，这样大宝的体会将会更加深刻，毕竟没有什么比他自己的亲身经历更能让他兴奋的了。这里以一个实例向大家说明，具体在描述时妈妈可以根据实际情况给大宝讲述。



“刚开始的时候呀，你在妈妈肚子里只有小蝌蚪那么大，手和脚都还没有长成。后来你一天天长大了，妈妈的肚子也越来越大。忽然有一天晚上，妈妈感觉肚子有点疼，妈妈知道这是宝宝要出来了，赶紧叫来爸爸，一起去医院……”

“后来到了医院，医生阿姨说你很乖，妈妈肯定能顺利生下来……妈妈使劲用力，宝宝也在妈妈肚子里努力往外钻。医生阿姨一看，都能看到头了，赶紧说‘加油，再用点力，马上就出来了！’……然后宝宝的头就出来了，医生赶紧抓住宝宝的头和肩膀，一拉，刷！整个人就出来了。妈妈还没来得及看一眼呢，就听到‘哇’的一声，医生阿姨说宝宝哭声嘹亮可健康了。医生阿姨赶紧把你洗干净，穿好衣服，然后抱到妈妈的身边，没一会儿你就开始可劲儿吸妈妈的奶了……”

“宝宝出生后爸爸也高兴得跟什么似的，你第一次拉的臭臭都是爸爸给清理的呢，爸爸一点儿也不嫌臭……”



过程中任何一点小事都可以描述得细致一点、温馨一点，妈妈努力生大宝的过程和大宝刚出生时爸爸妈妈的喜悦心情都要表现出来让宝宝知道。这一点是非常重要的。借由爸爸妈妈和大宝一起回顾大宝的出生经历的故事，让宝宝初步了解关于生命诞生的一些问题，既起到了教育作用，同时也让他觉得爸爸妈妈都很期待他的出生，都喜爱他。这种喜悦和期待也会传递给大宝，继而让他产生对二宝的期待，让宝宝从二宝在妈妈肚子里时就开始爱护二宝，爱护妈妈。

10 让大宝明白有弟弟妹妹的好处

想让大宝提前接纳多出个弟弟或妹妹的事实，让他知道有一个弟弟或妹妹是一件多么美好幸福的事是非常重要的。

小孩子都是渴望玩伴的，爸爸妈妈可以从“有伴”这个角度，给大宝进行“二宝好处”的灌输，让大宝逐渐接受二宝。比如，在和大宝一起整理他的小床时可以跟大宝说：“你这个小床其实很大哦，如果有一个弟弟或妹妹和你一起睡，晚上还可以一起讲悄悄话，一起看故事书肯定很好玩哦。”如果大宝平时比较喜欢舅舅，又是男宝宝，可以告诉他如果妈妈生了妹妹，他以后也可以做舅舅，大宝肯定也非常高兴。



除了语言上的引导之外，也要配合一些行动，让孩子感受到“有伴”的乐趣。比如邀请别的小朋友来家里做客，或是去别的小朋友家里做客，还可以约几个有孩子的朋友一起组织一些活动等。让孩子们自己组织一些小活动，不仅能培养他们的团队精神，更好地培养孩子的各种社会能力，也能让他们知道“伙伴”的重要性。让孩子们意识到任何的“伙伴”都有分手的一刻，会各回各家，只有自己的弟弟或妹妹才会和自己一起回家，一直在一起。这是一件多么美好的事情啊！

对于大一些的思想比较成熟的孩子，父母还可以有意识地引导大宝明白，兄弟姐妹间可以互相陪伴、互相帮助，血缘关系是世界上非常亲密的关系。

11 让大宝知道二宝出生后的真相

当然，父母除了要让大宝知道有弟弟或妹妹是一件很美好的事情之外，还需要告诉他多一个弟弟或妹妹的真相，让他真正意识到家里多出个弟弟或妹妹对于他来说意味着什么，这样才能让大宝从内心接纳再生一个弟弟或妹妹的事实。

想象一下，如果爸爸妈妈只对老大说：“你会多一个弟弟或妹妹跟你玩哦！”大宝听了会非常开心。结果，大宝对二宝的预期就变成了“弟弟妹妹是自己的玩伴”。终于等到二宝出生了，大宝却发现这个小婴儿根本听不懂话，也不会说话，整天只知道睡觉，根本不能一起玩耍！他会觉得爸爸妈妈在骗人，对二宝的感情也就立刻被失望和愤怒取代。所以，这种不切实际的期待还是不要给比较好，而应该让大宝明白真相，明白弟弟妹妹出生后他的生活将会发生什么样的变化。

你可以告诉大宝：



“有个小宝宝在妈妈的肚子里，等他长大一点儿，他就会成为我们家的一分子。”

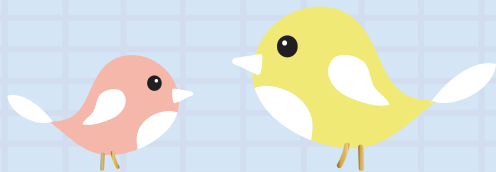


“大宝，你看妈妈的肚子会变大，所以会有一段时间不能把你抱起来举高高，不过你还是可以坐在妈妈的腿上。”

“小宝宝刚出生的时候，总是会哭、会睡觉、会吃奶，非常脆弱，所以需要爸爸妈妈的细心呵护，也需要哥哥姐姐的爱护。”

“小宝宝在刚出生的一段时间内还不能陪宝宝玩，不过等长大一些后就可以了。”

.....



听了这些话，刚开始大宝可能会有点小情绪，可是，还有很多时间不是吗？只要爸爸妈妈对大宝的爱不减少，时刻关注并安抚好大宝的情绪，大宝肯定会真心接纳二宝的。

12 理解大宝的反常行为

孩子天生具有敏锐的心，几乎本能地就能判断出二宝的到来会对他产生极大的影响：家里会多一个和自己分享玩具和爱的小宝宝，原本的生活秩序被打乱了，爸爸妈妈陪自己的时间也少了，自己可能还要参与照顾弟弟或妹妹……这些都会让大宝感到焦虑，他们会感觉自己在这个家里被边缘化了。

如果爸爸妈妈经常在一起讨论二宝的事情，跟大宝说话时还给他灌输“你是哥哥（姐姐）了，应该让着弟弟（妹妹）”“弟弟（妹妹）出生后，你要帮忙照顾他”的思想，或是在大宝犯错时责骂他，大宝的不安全感将更加强烈。这些都对大宝的心理发育伤害极大，而孩子没有成熟的方式表示出自己的不满，因而会由着性子，想到什么方式就用什么方式发泄，甚至出现一系列的反常行为。

调皮捣蛋、骂人、打人

孩子很可能通过暴力或攻击性的行为来保护自己，虽然外表看起来非常强悍，实际上内心很脆弱、恐惧。

胆怯、不自信

如果孩子突然变得敏感、内向、不爱交往、胆怯，这往往是害怕而压抑自己的表现。

挑战父母的权威

跟父母唱反调，不断挑战父母的耐心和原则，这是孩子在试探父母对自己的接受程度，判断父母是否可以信任。

故意制造混乱

故意犯错，无理取闹，把家里弄得一团糟，这是孩子在通过自己的行为表达对父母的不满。

伤害自己

还有一些孩子会不停地咬嘴唇、抠指甲，甚至弄到鲜血直流，这也是典型的缺乏安全感的表现。

特别是二宝刚出生时，妈妈坐月子期间，大宝更容易出现这些反常行为。对于这些现象，作为父母应该如何解决呢？专家给出的建议是，理解与沟通。

父母首先要明确一点，大宝对二宝的讨厌、大宝的反常行为都并非无理取闹。对于心智尚未成熟的孩子来说，当他们感到自己的地位和得到的爱受到了威胁，他们很难短时间内正确理解这个问题。所以，父母不能对大宝太过苛责，不要动辄处罚、打骂，或是要求大宝应该怎么做，这样反而会适得其反，让大宝把“痛苦遭遇”的根源更多地怪罪在二宝身上。

父母要充分理解大宝内心的异常情绪，并引导他用语言表达出来。听听大宝怎么说，是不是担心爸爸妈妈会把对自己的爱分给弟弟或妹妹，还是因为不习惯家里多了一个人，鼓励大宝说出自己的想法，进而平复他的异常情绪。同时，要尽量保证二宝的出生不会对大宝原有的生活造成太大的影响，这样有助于构筑孩子的安全感。

此外，重要的一点还是要向孩子表达爱，给他传递信心。一旦大宝感到安全，觉得小弟弟或小妹妹对自己的地位没有威胁了，自然就容易爱上二宝，异常行为也会消失。

13 拒绝亲戚朋友“恶意”的玩笑

几乎每个妈妈都遇到过别人逗孩子的情景，尤其是有了二宝之后。比如，和邻居一起聊天时，对方会逗大宝：“你妈妈有了弟弟，就喜欢弟弟，不喜欢你了。”虽然大人可能并没有恶意，只是想逗逗孩子，可是这对于孩子来说，可能造成非常严重的影响。一旦孩子受到影响，就需要父母用很长的时间去弥补，否则会留下心理阴影。假如大宝刚好和妈妈吵了架，又碰上别人逗他：“你妈妈不喜欢你了，只喜欢弟弟。”那这句话的杀伤力就会成倍增长。



在二宝刚到来的这段时间里，大宝本来就很容易焦虑、怀疑，再加上这样的玩笑，怀疑的种子就很容易生根发芽，给大宝的心灵造成难以弥补的创伤。

所以，对于这样的事情，父母要第一时间站出来保护孩子，千万不要因为碍于面子而保持沉默。

✿ 父母的态度要明确

在二宝出生前，父母就应该提前跟亲戚朋友打招呼，不但不可以逗大宝，而且

来看望二宝时，一定要先和大宝问好或拥抱后，再去看二宝。

如果在一些不可预知的场合发生别人逗大宝的事情，父母可以委婉地提醒对方不要这么做。比如，当别人逗大宝的时候，你可以告诉大宝：“阿姨是在和你开玩笑，她说的不是真的。”对方听了，自然就知道你的意思。如果委婉的提醒不起作用，你可以态度坚决地告诉对方：“不要这样逗孩子，他会当真的。”而且，在事后可以再和大宝确认，妈妈会永远爱他。



✿ 建立亲密的亲子关系

对于大宝来说，最恐惧的事情莫过于失去妈妈的爱。如果妈妈和大宝平时足够亲密，大宝的安全感良好，那么大宝遇到别人逗他，可能就会不太当回事。即使孩子产生了怀疑，经过妈妈的解释，也很容易得到释怀。而那些亲子关系本来就存在问题的母子，孩子容易受到影响，妈妈也很难去开解，受到伤害的还是孩子。

✿ 教孩子拒绝别人“逗”他

当然，父母不可能 24 小时守在孩子身边，孩子也不是温室的花朵，不可能每时每刻都生活在父母的保护之下。所以，除了用委婉或坚决的态度禁止别人逗孩子之外，还得教会孩子如何应付这种场面。父母可以鼓励孩子说出自己的感受，大胆地表达自己的想法，比如告诉孩子，如果有人告诉他“妈妈不喜欢你”，那人一定是在骗他，他可以当面反驳。这对于培养孩子的自信和勇气也有帮助。

如果爸爸妈妈给大宝的安全感良好，孩子的内心力量强大，碰到这类情况，也不容易慌乱着急，大人的“逗趣”自然也会觉得没有多大意思，这种“逗”的行为也就停止了。

三、让大宝参与孕育二宝的点滴

让大宝参与妈妈怀孕期间的生活点滴，产检、胎教、拍孕照等都可以带着大宝一起，一方面可以让大宝感受到新生命带来的喜悦，让大宝与二宝早早地培养感情，另一方面共同参与的过程，也会让二宝有一种被认同、被接受、被肯定的感觉，让大宝更容易接受二宝。

1 鼓励大宝亲近腹中的二宝

妈妈孕期生活的点点滴滴都可以跟大宝一起分享，鼓励大宝和腹中的二宝交流、亲密接触。

每天早上起床可以跟大宝说“早安”，并告诉大宝，他也可以跟弟弟或妹妹打个招呼，弟弟或妹妹是可以听到的；晚上睡觉前也可以跟大宝说：“大宝，跟弟弟（妹妹）说‘晚安’。”大宝对妈妈突然增大的肚子有时候可能还会感到有点小心翼翼和害怕，这时妈妈可以握住大宝的小手，一起轻轻地抚摸腹中小宝宝，并让他模仿你的动作，告诉他弟弟或妹妹喜欢他这样摸。

如果爸爸妈妈经常营造这样的生活氛围，大宝也会受到感染，大宝付出和接收的感情越多，就会感觉和弟弟或妹妹越亲近。



2 让大宝贴着妈妈的肚子倾听二宝

对于二宝的出生和到来，大宝总是会有很多的想象和好奇，如果能让他更直观地感受到弟弟或妹妹的存在，这样大宝对二宝的情感就会更加具体、更加实在。

在怀着二宝的时候，妈妈可以经常让大宝趴在自己的肚子上倾听二宝的声音，让他和弟弟或妹妹对话。妈妈可以告诉大宝，在怀他的时候，爸爸和妈妈也经常这样听他的心跳，和他说话。有时候碰到二宝正在运动，还可以让大宝把手贴在妈妈的肚子上，感受肚子里一阵阵的胎动。这时候，大宝会想知道，弟弟或妹妹在妈妈的肚子里干什么呢？这么大的小宝宝，妈妈的肚子怎么装得下呢？我说的话，弟弟或妹妹听得到吗？……

对于大宝的疑问，妈妈可以告诉他：“这是弟弟（妹妹）在妈妈的肚子里打滚，他和你小时候一样调皮呢！”或是“这是二宝在和你打招呼呢，不信你轻轻戳他一下，说不定他还会踢你呢！”

如果碰巧，大宝贴在肚子上的手感觉到了二宝的反应，做出一个翻滚的动作，大宝肯定是极为欣喜的。这对于一个小朋友来说，是何等奇妙的体验啊！虽然弟弟或妹妹还没有出生，也不知道他长什么样子，但是大宝却能真切地感受到他，还能和他玩耍，大宝对二宝的感情也会变得更亲密。

爸爸妈妈还可以借着肚子一天天变大的机会告诉大大宝，妈妈的肚子多大时弟弟或妹妹就会出生，让大宝对二宝的出生有更多期待。

3 带着大宝一起做产检

爸爸妈妈还可以带着大宝一起去做产检，让他能看到医生如何给二宝做检查，如何谈新生儿的事情。

医院的产科通常和其他科室的气氛不一样，非常温馨，许多地方都摆着宝宝们可爱的照片，电视里也播放着宝宝们洗澡、玩耍的情景，小孩子通常会比较喜欢看这类内容。还有一些妈妈带着刚出生不久的宝宝来复查，那些小宝宝们被包裹得严严实实的，有的紧闭着眼睛，有的睁着小小的、黑亮的眼睛安静地打量着周围的一切。这些都会让大宝感到好奇和期待，



小小的、可爱的东西，谁不喜欢呢。爸爸妈妈还可以抓住这一点，对大宝进行“弟弟妹妹很可爱的”的思想灌输。

除了环境的影响之外，大宝还可以参与听小宝宝的胎心、看B超影像，让他感受到小婴儿充满了生命的力量，让他知道弟弟或妹妹长多大了，长什么样，也能让他真实地感受到“妈妈肚子里真的有弟弟（妹妹）了”“自己真的要成为哥哥（姐姐）了”“弟弟（妹妹）小小的好可爱”等。

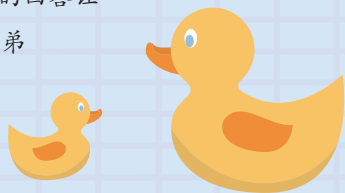
我们不妨来看看这位宝妈带着大宝一起做产检的愉快经历。



例行产检的时候我们带上了大宝，因为她想听小宝宝的胎心。听过之后，大宝还说小宝宝的声音就像火车过桥。后来做B超大宝也要求一起去，说要看。她看到了小宝宝在里面翻身、手舞足蹈，看到了二宝的鼻子、嘴巴。爸爸跟她说：

“你在妈妈肚子里的时候，我们也是这样带你来做检查的。看，二宝长得多像大宝啊，跟大宝在妈妈肚子里时是一样的。”就这样，几乎每一次的产检只要大宝在家就会和我们一起去，她是一次比一次期待，想知道自己的弟弟或妹妹什么时候出生，长什么样。

回来以后还会跟家里人绘声绘色地描述小宝宝长什么样。奶奶逗她：“那你看到的是弟弟还是妹妹？”“没看清楚。”大宝的回答让全家人都笑出来了，大宝自己也非常高兴。后来弟弟出生后，大宝还有模有样地跟我讨论弟弟和“照片”上的不同，弟弟真的很可爱之类的问题。



如果条件允许，建议爸爸妈妈能让大宝亲眼看看二宝的“裸体录像”或是“抽象派照片”，比如胎儿蜷缩在子宫内的全景照，吮吸小手的照片等。爸爸妈妈还可以拿出珍藏的大宝的“抽象派照片”和二宝的作对比，当大宝化身“小侦探”认真对比照片的不同，爸爸妈妈可以从旁引导，告诉他他当时的样子和现在的弟弟或妹妹有什么不同之处。这样大宝的想象力和观察力都可以得到锻炼，到二宝出生时，大宝所获得的对生命的惊喜是难以描述的。

4 和大宝一起想象二宝的样子

当二宝还在妈妈肚子里的时候，大宝通常都会对他的样子感到好奇，妈妈肚子里是弟弟还是妹妹呢？他长什么样？

对于大宝的疑问，妈妈可以告诉他：“每一个小宝宝在妈妈的肚子里的时候都是小小的，开始的时候可能只有小米粒那样大，慢慢地长成像葡萄一样大，像梨，然后慢慢长成大婴儿的模样……等到出生后就是一个漂亮可爱的小宝宝了。”妈妈可以找出一些比较明显和直观的B超照片和大宝一起看，大宝小时候的影集、视频光盘可以找出来，和他重温小时候的成长画面，告诉他是怎么一步一步地成长的。还可以和大宝畅想一下二宝出生后的生活，他也可以为弟弟或妹妹拍一些可爱的照片和视频，一定能给家里带来更多欢声笑语。

爸爸妈妈还可以教大宝画图，画出妈妈在怀孕期间的变化，画出他想象中二宝的样子，这样大宝就会对二宝的出生有更多的期待。

5 这个故事，大宝也爱听

爸爸妈妈在给二宝讲胎教故事的时候，不妨也带上大宝，让他们一起听故事，培养亲子感情。

如果大宝的年龄尚小，爸爸妈妈可以讲一些大宝也爱听的故事，讲故事的过程中要适时跟大宝沟通，建立二宝和大宝的联系，比如，妈妈可以跟大宝说：“今天爸爸给姐姐讲你喜欢的故事，姐姐也邀请弟弟或妹妹一起听好不好，他肯定也很喜欢听。”大宝通常都会乐于跟弟弟分享，因为这是爸爸妈妈给他讲故事，讲的是他喜欢的故事，他可以邀请弟弟或妹妹一起听，当哥哥姐姐的幸福感和自豪感就会油然而生。



如果大宝已经识字，爸爸妈妈还可以邀请大宝给弟弟或妹妹讲故事，毕竟大宝已经听了好几年的故事了，他已经懂得“很多”了哦！爸爸妈妈可以和二宝约定好，他给爸爸妈妈和二宝讲一个故事，爸爸妈妈给他讲两个故事。故事一定要选简短的、大宝喜欢的故事，这样大宝的积极性更高。作为哥哥或姐姐给弟弟或妹妹讲故事，还有助于培养大宝的责任感和成就感，到二宝出生后，这个习惯依然可以保留。试想一下，大宝每天给二宝讲故事，这是多么温馨的场景啊！

6 唱歌、念诗、抚摸，让大宝来吧

除了讲故事之外，只要是二宝可以做的，二宝的任何胎教活动都可以让大宝来参与，尤其是在小宝宝有了胎动之后。

爸爸妈妈可以跟大宝说，他在妈妈肚子里的时候爸爸妈妈也是每天都会给他做胎教，有时候是唱歌，有时候是念诗，有时候是轻轻地抚摸，有时候还会跟他一起玩游戏。还要告诉他，他在妈妈肚子里的时候非常喜欢这项活动，而且能够听得到爸爸妈妈的话语，感觉到爸爸妈妈的抚摸，所以现在这么聪明、可爱。这样，大宝就知道了，原来爸爸妈妈之前也是那么爱他，弟弟或妹妹也能听到他的声音，知道自己有个大哥哥或大姐姐了。大宝的积极性更高，和二宝的感情也会更亲密。

7 慢慢改变对俩宝的称呼

在全家一致通过，决定要二宝开始，就可以开始慢慢改变对大宝的称呼，叫大宝哥哥或是姐姐。

这样的称呼会让大宝觉得自己真的不一样了，是“哥哥”“姐姐”，是“老大”。“老大”，从字面上来说，就意味着不一样的地位，理所当然地会受到更多的尊重。爸爸妈妈经常叫大宝老大，还会让大宝有一种自豪感和责任感。

等妈妈肚子里有了小宝宝之后，爸爸妈妈还可以叫小宝弟弟或妹妹，让大宝对二宝有一种认同感。比如，带着大宝和二宝一起玩的时候，可以说：“哥哥快来，二宝在妈妈的肚子里动，快来摸摸，在跟哥哥和妈妈打招呼呢！”又比如：“哥哥，二宝又踢妈妈了，你赶紧跟他说说，让他别这么调皮。”诸如这样的日常，肯定会让大宝很有积极性，也更愿意和二宝玩耍。慢慢地大宝就会从心理上适应并认同弟弟或妹妹的到来。



8 请大宝为二宝取个小名

二宝的小名不妨交给大宝来取吧，或是和大宝一起讨论帮二宝取小名。比如问大宝，如果是弟弟我们起什么小名，如果是妹妹起什么名字好听？而且还要让大宝认为取名是一件很重要的事，比如告诉大宝之前就是爷爷奶奶还有外公外婆和爸爸妈妈一起讨论为他取的名字。这样可以引起大宝的重视，让他觉得给二宝取名这件事很重要。

当大宝为二宝取好了小名，爸爸妈妈可以用大宝取的小名来称呼二宝。这样会让大宝感到特别骄傲，这是自己取的名字呢！也会让大宝有一种特别的亲切感。

在给孩子取大名的时候，虽然不需要大宝做决定，但也可以让他一起参与。二宝的大名可以跟大宝的名字有一些关联，取名的时候可以跟大宝说：“看，弟弟的名字和你的差不多，这样别人一看就知道你们是两兄弟。”这样会让大宝觉得，我是哥哥或姐姐，我的名字决定了弟弟或妹妹的名字，会让大宝有一种自豪感。

9 带着大宝拍亲子孕照

大宝，是上天赐予爸爸妈妈的礼物；二宝，是上天赐予爸爸妈妈以及大宝的礼物。如果你怀着二宝，在合适的时机一定要带上大宝一起去拍亲子孕照，将这份美好的缘分——父母子女之缘、兄弟姐妹之缘，永恒定格！它不仅有记录和纪念的价值，而且可以温暖大宝的心，让大宝感觉到温馨、甜蜜的家庭氛围，感受到爸爸妈妈的爱，将来一家人可以一起分享。

亲子孕照除了要有一家四口的温馨场景之外，大宝和妈妈一定要有双人照，比如大宝和妈妈的肚子亲密拥抱的照片。小孩子都是臭美的，拍照过程中尽量以大宝为主导，鼓励他摆姿势，随时引导大宝的情绪，比如招呼大宝，“哥哥，跟弟弟或妹妹一起照相”或是“哥哥可以亲一亲弟弟或妹妹”。拍完后要让大宝参与看照片、选照片。

爸爸妈妈别忘了告诉大宝，这是我们一家人的纪念，是爱的见证，将来弟弟或妹妹出生了，大宝还可以翻出照片给二宝看，告诉二宝这是我们的第一次合照，那个时候你还是个小婴儿，在妈妈肚子里呢。这会让大宝有一种当哥哥或姐姐的骄傲感，心理上也能得到满足。



10 让大宝帮忙挑选二宝的衣物

在给二宝准备出生用品的时候，妈妈可以带着大宝一起去为二宝挑选。一方面可以与大宝有独处的亲子时间，方便增进妈妈与大宝的感情，而且一起逛街，挑挑东西，聊聊天，累了就一起在外面就餐，这样的安排大宝也会很高兴；另一方面可以让大宝提前接触一些二宝的事情，知道二宝出生后因为幼小娇嫩所以需要更多的照顾，提前给大宝打好预防针。当然，期间妈妈也可以适时跟大宝说，当年给他买衣服用品的一些趣事，提升大宝的兴趣。

❀ 逛街前要先和大宝沟通好

妈妈带着大宝去购物之前，可以事先和大宝说清楚去的目的，不一定需要买，就想看看有什么适合二宝的东西，需要大宝为自己提供一些意见。一般这样的情况下，大宝都会有一种使命感和责任感，会同意妈妈的提议。妈妈还可以提出一些具有诱惑性的条件，比如逛完后一起去吃大宝喜欢的食物、给大宝也选一套衣服等。

如果有真心想购置的物品，可以提前列出一个清单，把上面的东西和大宝一一说一遍，可以让大宝随时提醒自己，别遗漏了东西，大宝会非常积极，毕竟自己是个“小大人”了呢。



购物时先咨询大宝的意见

进入母婴用品店后，先不要急于去看各种东西，首先应该咨询大宝的意见。这样做是为了尊重他，让他感觉到自己的“责任”——照顾二宝的责任。这里所说的责任当然不是说让尚未成熟的大宝去照顾二宝，给他换尿布、冲奶粉，而是让大宝意识到对于二宝他需要有一定的责任。

那么需要咨询大宝些什么？如何咨询呢？建议妈妈从进店后可以这样询问大宝：“宝宝，你想先给弟弟或妹妹选什么东西呢？”或是“宝宝，你觉得咱们从哪里开始逛呢？”把主动权交给大宝，可以增加他的兴趣和责任感。

在挑选东西时，妈妈也要慢慢地、仔细地查看需要选的物品，可以拿起样品让大宝摸一摸、问一问，听听他的意见。比如，“宝宝，我觉得这个手感不错，你摸摸。”“宝宝，快看，你小时候用的就是这个，我觉得还不错，你觉得呢？”……在这个过程中，允许大宝有自己的想法和看法，如果碰到和大宝意见不合的情况，对于不是很必要的东西就遵从大宝的意见，如果必须要坚持自己的意见就告诉大宝自己这样选择的原因，委婉地拒绝大宝的建议。

妈妈除了要咨询大宝的意见，和大宝讨论价位和品质等外，还要分出一部分心思来关注大宝的话和他说话时的心态、心情等。只要家长多用心去和孩子交流，站在他们的角度来看待需要解决的问题，相信没有什么问题是沟通不了的。

11 和大宝一起准备二宝的房间

随着二宝出生日期的临近，要做的准备工作也越来越多，大宝和二宝的房间安排也是其中一项，而且布置房间的重任还可以交给大宝哦。

爸爸妈妈可以先询问大宝对自己房间的要求，让他知道虽然弟弟或妹妹要来了，但是爸爸妈妈依然非常重视他。比如，爸爸妈妈可以问大宝：“哥哥可以有自己的新房间了哦，想要换什么颜色的窗帘？床要怎么摆放呀？”这样可以让大宝觉得自己要做哥哥或姐姐了，地位提升了，房间自然也要重新布置。

布置完大宝的房间，爸爸妈妈还可以征求他对二宝房间布置的看法，并且让他参与布置。比如，爸爸妈妈可以问大宝：“你觉得弟弟或妹妹的房间用蓝色好还是粉色好？”“这是宝宝以前睡的小床，可以不可以让弟弟或妹妹睡呢？”……这样做既解决了父母在布置婴儿房时人手和创意不足的问题，又兼顾了大宝的情感和心理需求。



12 让大宝开始练习承担一些“责任”

在临近生产的前一个月，二宝马上就要来了，整个家庭都在做着各种准备，家里的气氛也会变得有些紧张，这个时候可以让大宝开始练习承担一些工作。大宝也许还很小，根本帮不到什么，但不要因为这个原因就不让他参与进来。实际上，能不能有实质性的帮助并不重要，重要的是大宝参与了，就能对二宝即将出生有着直观的感受，并且能让大宝更容易对二宝产生亲密感。



当然，如果家里的大宝还在两周岁之内，那么他们能照顾好自己，学会自理就是帮爸爸妈妈大忙了，不能指望他们来分担什么责任和工作。如果大宝已经3岁以上，上了幼儿园，那么建议妈妈可以教教大宝以后可能需要帮助妈妈做的一些事情，比如帮妈妈拿奶瓶、送奶瓶或洗刷奶瓶，一些小宝宝需要用到的东西，只要大宝力所能及都可以帮助妈妈完成，而且通常大宝的积极性都是非常高的。

可以做的事情有很多，比如爸爸妈妈可以让大宝熟悉二宝的日常用品，让他去进行物品的归类摆放，必要时加以引导就可以了。这样不仅能够培养他们的能力，增加他们的信心，大宝也能感受到爸爸妈妈的信任，对接受二宝也有一定的促进作用。

对于再大一些的孩子和自理能力强的孩子，可以多让他负责一些工作，比如学习怎么整理自己的衣服，也帮弟弟妹妹整理衣物。

事实上，父母并不需要孩子为他们做什么，但从现在开始让大宝逐渐意识到自己的责任也并非坏事。

有一点需特别注意，爸爸妈妈千万不能因为二宝要来了，无暇照顾大宝，而将大宝突然放手交给老人或保姆看管，这样容易让孩子产生心理落差，产生“爸爸妈妈有了二宝就不管我、不陪我”的嫉妒和失落心理。如果从孕期就留下这样的“地雷”，这将对以后两个孩子的相处非常不利。



四、让大宝逐渐适应有二宝的生活

在二宝出生前口口声声表示喜欢弟弟妹妹的大宝，在二宝出生后随时都可能会“反水”。父母要正视这个问题，并时刻关注大宝的情绪，多陪伴大宝，在二宝刚出生的一段时间内帮助并引导大宝逐渐适应有二宝的生活。

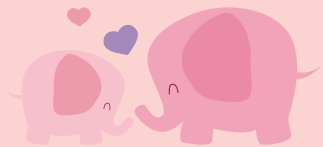
1 月子期是大宝的关键适应期

尽管二宝出生之前，大宝会有各种期盼和想象，但一旦二宝真的出生了，情况还是完全不一样了。所以月子期不仅仅是妈妈的恢复期，也是大宝重要的适应期。在这一段时间内，妈妈千万不能忽视大宝，而是应该给予大宝足够的爱和宽容。

很多年轻的妈妈往往在月子期间非常容易忽视大宝，一方面刚生完孩子需要忙碌的事情确实很多，另一方面自己的身体也需要恢复。经常会顾不上大宝，这样就很容易让大宝有一种被冷落感，大宝的情绪也因此容易变得激烈起来。因此，二胎妈妈的月子可不能再像生大宝时那样过了。

坐月子期间，妈妈除了要好好调养身体之外，还要合理安排时间，不仅要安排好时间照顾二宝，更要抽出时间多陪陪大宝。一般来说，二宝在月子里基本上就是吃了睡、睡了吃，对于妈妈的“陪伴需求”相对不多，所以妈妈除了给二宝喂奶之外，很多事情都可以交给家人来做，自己则可以多陪陪大宝，和他谈谈心，并告诉他，妈妈一直都会爱他。

有一个基本的月子指导方针，就是：



- ◎喂二宝吃奶，给大宝疼爱。
- ◎大宝的情绪第一，二宝的安全第一。
- ◎爱大宝要说出来，爱二宝可以先憋着。
- ◎时间分配相对公平，“老大优先”。
- ◎大宝犯错别训斥，爱的拥抱效果更好。

月子期间，爸爸的协助也很关键。月子期妈妈肯定是很忙碌的，而且身体也需要调养，这时爸爸一定要抽出更多的时间来分担妈妈肩上的担子，多照顾妈妈，多陪伴大宝。

2 二宝出生后，第一时间让大宝摸摸他

在二宝出生之后，要第一时间带他去看小弟弟或是小妹妹，让他摸摸宝宝的小手，拥抱一下小宝宝。当小家伙的小手从被子里探出来，细细小小的，皱皱巴巴的，多么能激起人的喜爱之情啊，大宝当然也不例外。

妈妈还可以把大宝拉到怀里，亲亲他，并告诉他，弟弟或妹妹多可爱呀，就像他出生时一样可爱，告诉他当初第一眼看到他的时候，爸爸妈妈是多么幸福和开心。当大宝感受到爸爸妈妈在他出生时的欢喜之情并不会比弟弟或妹妹少时，也会同样高兴的。

3 庆祝大宝晋升为哥哥或姐姐了

孩子就是孩子，当他们真正成为哥哥或姐姐的时候，因为自己不再是父母眼中的唯一，多多少少都会有一些失落感，同时也会有种“领地被侵犯”的感觉。

为了安抚大宝的情绪，在二宝出生之后，可以给大宝准备一份礼物，恭喜他晋级当哥哥或姐姐了，让大宝有一种荣耀感。二宝出生后，家里有人来看小宝宝，若客人只带了给二宝的礼物，妈妈可以自己拿一个小东西，私下请客人“送”给大宝，让大宝觉得自己没有被大家忘记。

也有的妈妈主张让大宝和二宝互换礼物。妈妈先给大宝备下一份礼物，告诉大宝，这

是二宝托妈妈带给他的礼物，恭喜他当了大哥哥或大姐姐了，让他在第一时间产生对二宝的好感。然后鼓励大宝为弟弟或妹妹挑一份“生日礼物”，欢迎他的到来，进一步增进俩宝之间的感情，大宝对二宝出生的那一点点的“不甘心”和“敌意”也会被瞬间融化。

以后，不管哪个孩子过生日，在给他准备好生日礼物的



同时，也应该给另一个宝宝准备一份礼物。这样，孩子就会意识到爸爸妈妈并没有因为弟弟或妹妹的到来而忽视他，感受到父母的公平，自然也就不会有失落感了。

4 时刻关注大宝的情绪反应

大宝愿意接受弟弟或妹妹的到来，但这并不表示他愿意与新来的弟弟或妹妹分享爸爸妈妈的爱。此时，大宝是否感到不安和焦虑，很多父母可能并不能第一时间感受到，尤其是年龄小的孩子，更是不懂得如何向爸爸妈妈表达自己真实的想法。时间长了，就会影响孩子的心理发育，影响大宝和二宝的感情。

所以，爸爸妈妈一定要时刻关注大宝，尤其是二宝刚出生的那段时间，不仅要告诉大宝“爸爸妈妈会永远爱你”，还要时刻关注大宝的情绪反应。



桃子妈本来以为对于二宝的到来，她已经给大宝做足了功课，大宝也确实表现出很乐意接受二宝到来的态度。但当二宝出生后，一切还是变了。

开始是大宝跟二宝争妈妈，看见妈妈抱二宝，也会要求妈妈抱自己；晚上睡觉一定要爸爸妈妈陪着，并且不让二宝上床；当妈妈给二宝喂奶时，已经5岁多的大宝也要喝奶……那段时间，大宝整天闹，经常莫名其妙地发脾气，有时候又非常安静，自己一个人默默地站在一边……

可惜桃子妈当时没有重视这些，觉得大宝太不懂事了，还经常责骂他，导致现在大宝的情绪越来越坏。



发生这样的结果，正是因为妈妈没有及时关注大宝的情绪反应，而是一味地批评说教，这样只会让大宝更不开心。当二宝出生后，大宝表现出的任何异常，父母都要第一时间察觉，并想到：大宝是不是有意见了？自己对大宝的关心是不是太少了？如果答案是肯定的，这时候就千万别跟孩子硬着来，要付出加倍的耐心和爱心，温和地对待大宝的各种行为和情绪问题。

一般来说，父母可以通过察觉大宝发出的以下这些信号，来判断大宝的心理状态，因为这些信号正是大宝开始担忧自己的处境，从而对二宝产生排斥的警示。

- 当大宝看着“爸爸妈妈幸福地看着弟弟或妹妹”时。
- 当大宝看着“爸爸妈妈谈论弟弟或妹妹”时。
- 当大宝在“爸爸妈妈围着二宝”时表现得过于安静时。
- 当一家人在一起高兴地谈论二宝，大宝却安然走开时。
- 当大宝开始对二宝的可爱、成长提出疑问时。

.....



当大宝出现这些“信号”，爸爸妈妈就应该提高警惕了，要及时安抚大宝的情绪。告诉大宝，爸爸妈妈对他的爱是永远不会变的，并通过适当的行为让大宝真正感受到。

比如：

- 当大宝看着“爸爸妈妈幸福地看着弟弟或妹妹”时，爸爸妈妈应该抱起大宝，多亲亲大宝，和他一起谈论弟弟或妹妹，谈论大宝。
- 当大宝在大家都围着二宝而表现得过于安静时，爸爸妈妈一定要注意，不能都围着二宝，以二宝为中心，要及时关心大宝。
- 当大宝开始对二宝的可爱、成长提出疑问时，爸爸妈妈首先要肯定二宝的可爱，并告诉大宝“你曾经也是这样可爱”。

.....

5 不要过分表现迎接二宝的喜悦

二宝如预期中顺利出生了，爸爸妈妈肯定是非常欣喜并激动的，可是大宝呢，他也会觉得这是一件很高兴的事吗？孩子的想法和大人可不是完全相同的。他会高兴，自己终于当了哥哥或姐姐，从此以后有个“小跟班”了，可他也会伤心，伤心这个“小跟班”真的

会和自己抢爸爸妈妈的时间和关爱。

所以，在二宝刚出生的一段时间内，爸爸妈妈一定要学会控制好自己的情绪，适时表达喜悦是可以的，但必须考虑到大宝的心情，千万不要过分表现出喜悦之情，或是全家都围着二宝转。这样会让大宝产生“大家果然都喜欢弟弟或妹妹”“弟弟或妹妹真的会抢走爸爸妈妈”之类的想法。要知道，大宝也只是个孩子，需要被呵护，如果二宝出生后，父母对大宝的关爱与二宝差别太明显，必然会给大宝的内心造成落差，他一时半会适应不了这种改变，内心就容易出现心理问题。

6 适度让大宝参与照顾二宝的过程

如果大宝愿意，“放手”让大宝帮助爸爸妈妈一起照顾二宝吧！比如，妈妈可以和大宝一起给二宝冲奶粉，一起帮助二宝换尿布等。做些大宝力所能及的事，这样大宝就会觉得照顾弟弟或妹妹也有他的一份了，自然也就更容易接受二宝，也更容易对弟弟或妹妹产生亲近感。

❁ 让大宝做力所能及的事

如果是3岁左右的孩子，可以选择跑腿的事情让他们放手去做，比如帮弟弟拿个纸尿裤，帮妹妹拿个小手绢，帮妈妈拿一下奶瓶等。如果孩子在6岁左右，则可以做更多的事情，比如给弟弟或妹妹洗奶瓶，帮助妈妈一起给弟弟或妹妹洗澡、穿衣、换尿布等，妈妈有事时还可以暂时帮忙照看一下二宝。

❁ 防止大宝“太爱”二宝

有很多孩子对于弟弟妹妹的到来非常开心，也非常乐意帮忙照顾弟弟妹妹，看到爸爸妈妈抱宝宝、给宝宝翻身、给宝宝喂奶或穿衣服等也想动手帮忙，甚至看到弟弟妹妹可爱的小模样还想上去亲几口。这时爸爸妈妈就要非常注意了，如果孩子尚小，行为没有轻重，他所谓的亲很可能是“啃几口”，抱宝宝、给宝宝喂奶之类的事情尽量不要让大宝去做，以免伤到二宝。但也不能一味制止大宝，爸爸妈妈要耐心跟大宝说明，二宝还小，我们只能轻轻地碰，不能伤到他。另外，还是上面所说的，尽量让大宝做一些他力所能及的事。

❁ 完成任务后的表扬不可少

对于大宝圆满完成任务，爸爸妈妈一定不要吝啬自己的表扬，让大宝不断地增加责任感、满足感和自豪感，对二宝就更容易接受了。每当大宝拿来二宝的物品，或是帮忙冲泡了奶粉，妈妈可以对着二宝说：“看看，这是哥哥帮你准备的哦，你太幸福了，有这样好

的哥哥，以后也要听哥哥的话哦！”或是“看，哥哥是不是很棒，都能帮你冲奶粉了。”

当大宝能帮忙做更多的事情时，爸爸妈妈也会变得更轻松，自然也有更多的精力陪伴大宝。大宝在这样的良性循环中，不但不会再担心爸爸妈妈对他的爱减少了，还能通过劳动得到锻炼，对自己的能力有所认识，更有信心帮助爸爸妈妈照顾好二宝，也更容易接受二宝的存在。

7

爸爸要多陪大宝玩耍

爸爸在孩子的成长过程中是非常重要的。在大宝适应二宝出生的这段时间内，妈妈因为刚生完孩子身体需要调养，而且还要经常给二宝喂奶、哄睡觉、换尿布等，还要照顾大宝，精力比较有限，这时爸爸就要充分发挥作用了。

爸爸要更多地承担照顾大宝、陪大宝玩的任务，给妈妈充分的休息时间。爸爸可以带着大宝一起做游戏、一起读书、一起学习，其实这也是很好的亲子沟通的机会。

当然，爸爸的陪伴建议从孕期就开始，提前一年的时间，让大宝有一个适应期。在妈妈怀孕的期间，爸爸可以多学着陪伴大宝，比如帮大宝穿衣、洗澡、讲睡前故事、送幼儿园等，让孩子知道，原来和爸爸在一起也是非常快乐的，而且爸爸做的很多事情妈妈都不会，比如爸爸跑得比妈妈还快，爸爸还会踢足球等，给孩子留下“爸爸真棒”这样的印象。这样，当大宝的重心由妈妈陪伴过渡到爸爸妈妈谁陪伴都可以的时候，他们的内心也就会变得更加平衡了。当二宝出生后，父母一方需要更多时间陪伴二宝时，大宝便能顺利过渡了，家庭分工也会比较容易。



当然，陪伴工作也不绝对，要根据实际情况随时调整。比如，当小宝宝需要喂奶的时候，可以由妈妈照顾小宝宝，爸爸就要像英雄一样出现在大宝身边陪他做游戏、讲故事；当小宝宝吃完奶，大宝做完游戏，父母也可以换位照顾，让两个孩子都有机会和父母好好相处。

8 正确回应大宝黏妈妈的感情

在二宝出生后，爸爸妈妈可能会发现，本来已经开始有自己生活空间的大宝突然变得特别黏妈妈，比如：



◎原本已经学会吃饭了，却突然坐在饭桌前不动，一定要妈妈来喂，妈妈不喂就不吃。

◎晚上睡觉的时候一定要妈妈搂着，要妈妈讲故事，不然就吵闹，不好好睡觉，爸爸来也不行。

◎看到妈妈给二宝用奶瓶喂奶，自己也吵着要用奶瓶喝奶。

◎想要妈妈抱，看到二宝被妈妈抱在怀里，他就要把二宝拽下来，自己爬到妈妈怀里去。

◎早上起床一定要妈妈帮忙穿衣服，不然就不穿。

◎想尿尿的时候就躺在床上哭，妈妈没有反应的话，直接尿裤子。

.....



大宝的这些特别黏妈妈的行为都是他心理状态的表现，是因为大宝的内心有了失落感和不安感，正试图通过这些行为，来引起妈妈的关注。这时，如果父母不了解他的真实意图，只是一味生气地训斥他不懂事，责怪他故意捣乱，大宝就会觉得，在父母心中，自己不如弟弟或妹妹，或者因为弟弟或妹妹才让自己得不到父母的重视。当他有了这种意识之后，便会将自己心中的愤怒转移到弟弟或妹妹身上，对他采取粗暴恶劣的态度，甚至用暴力的行为对待他。这是所有父母都不乐意见到的事情。

那么，这个时候妈妈应该怎么做呢？依然是那个原则：给大宝多一点关注，允许他撒娇，允许他黏妈妈，并告诉他：爸爸妈妈还是像从前一样爱他，只是因为他现在长大了，比弟弟或妹妹更懂事，更能干，爸爸妈妈更信任他，所以选择适度放手；而弟弟或妹妹现在还小，非常娇弱，所以更需要我们的爱护。

在具体行为上，妈妈也应秉持“大宝优先”的原则，回应大宝黏妈妈的一切要求。如果大宝求抱抱，妈妈可以暂时把二宝交给爸爸或奶奶，抱起大宝，安慰他；如果大宝提出要品尝二宝的食物，妈妈应告诉他“可以呀”“没问题”；如果大宝一定要和妈妈一起睡，那么宁可四个人睡一间房，也不要拒绝大宝想要亲近妈妈的要求……

同时，在条件允许的情况下，要想方设法让大宝积极参与到照顾弟弟或妹妹的活动中来。这样可以让大宝有一种认同感，而且大宝也没有时间胡思乱想了。

9 不要改变大宝原有的生活习惯

在生活中我们会发现，孩子经常要按照某种固定的方式来摆放东西，或者按照某种固定的程序来做事，他们非常希望周围事物的运行都可以按照期待发生，这样才可以让他们感觉到自己对生活是有掌控能力的。虽然机械，却是孩子最初的规则意识，也是其安全感的基础。一旦这个秩序体验受到挑战，孩子就会变得非常不安，难以适应。

❁ 二宝的出生打乱了大宝的生活

在二宝出生之前，大宝已经建立了一套习以为常的生活秩序，但是二宝出生后，特别是二宝刚出生的一段时间内，这种生活秩序突然被打乱了。比如，大宝本来是早上7点半吃早餐，可是因为妈妈要给二宝喂奶，现在他8点才能吃上早餐；大宝本来是晚上9点上床睡觉，可是因为妈妈忙着哄二宝没来得及给大宝讲故事，只好推迟到9点半才睡；本来每天晚上都是爸爸妈妈陪着一起睡，现在要跟奶奶一起睡。如果刚好碰上大宝刚上幼儿园或搬了新家，这种变化就更加明显。

这么大的变化几乎是在一夜之间发生的，而且更多的变化还在陆续发生，难免会让大宝没法立即适应，因而常常会感到焦虑与不安。

❁ 尽快结束适应期，建立稳定的生活秩序

在二宝刚出生的一段时间内，整个家庭难免会手忙脚乱一阵子，父母需要做的就是尽量缩短这一混乱的适应期，尽快建立新的家庭生活秩序，并使之稳定下来。



比如，要做到按时起床、按时吃饭、按时睡觉。由于大宝和刚出生的二宝作息时间不同，所以有必要给两个孩子分别制订一个时间表，并形成规律。日常的活动也要相对固定，这样孩子就知道在什么时间该做什么事。比如，周六或者周日是户外活动时间，每周的这个时候都可以带大宝和二宝去公园散步；每天晚上睡觉前是讲故事时间，爸爸妈妈不管多忙，都不能省去这个环节。大宝起床后要自己穿衣服、饭前要洗手、睡觉前要刷牙等日常程序也要按照要求来，良好的生活习惯可以让日常生活更轻松、有序。

❁ 不要随意改变，也不要纵容、妥协

在制订新的时间表时，尽量和之前保持一致，不要差别太大，不要改变大宝原有的生活习惯，这样大宝更容易适应。生活计划制订之后，就要坚定地执行下去，不要随意更换，也不要随意妥协。

为什么这样说呢？主要是因为孩子总是多变的，大宝总是不停地变卦、不断地提出各种要求，如果父母不能做到理性对待，问题就会变得更麻烦。有些父母为了让大宝更容易接受二宝，更快适应新的生活，对大宝几乎是予取予求，以为这样能让大宝感到快乐，可往往与期望背道而驰。

比如，到了睡觉时间，如果大宝对父母提出要求“我要看动画片，现在还不想睡觉”，如果父母允许了，下次就可能还会发生同样的情况，如果父母下次没有答应，他就会哭闹。如果这样的事情经常发生，孩子和大人都会受伤。所以，在孩子的生活习惯上关于“要不要做”“什么时候做”“怎么做”等问题，一定要态度坚定。规则既定，就要遵守，否则就要付出代价，比如减少玩耍时间等，这也是家庭教育中非常重要的一部分。





二宝出生后，大宝“变了”

尽管之前爸爸妈妈已经给大宝做通了的思想工作，大宝也乐意有个弟弟或妹妹来陪自己，可当二宝真的出现在面前时，大宝还是可能会出现焦虑、失落、嫉妒、争宠、不讲理等情绪和行为。其实，这些都是再正常不过的表现，父母要做的就是理解大宝表现出的这些问题，安抚好大宝的情绪，并正确引导大宝走出负面情绪，让大宝慢慢适应有二宝的生活，真心接纳弟弟或妹妹。



一、做了铺垫，大宝还是会有情绪

随着二宝的到来，原本的家庭结构发生了改变，大人不再整天只围着大宝转了，而是将大部分注意力都放到了二宝的身上。虽然之前爸爸妈妈已经给大宝做了很多心理工作，但是当二宝出生后，大宝还是会因为种种不适应而出现很多情绪方面的问题。

1 “妈妈不爱我了……”

当爸爸妈妈照顾弟弟或妹妹的时候，大宝通常会找出一些事情来吸引父母的注意力。这个时候爸爸妈妈会觉得大宝在捣乱，甚至会斥责大宝。斥责的后果就是，大宝会觉得自己失去了在爸爸妈妈心目中的地位，会觉得爸爸妈妈不爱自己了。小美的事情就是一个很好的例子：



小美一直是一个阳光开朗的孩子，可是近期她变得不爱说话也不爱笑了。妈妈决定和小美聊一聊，妈妈抱了抱小美说道：“小美，妈妈很爱你，妈妈不希望你有什么不开心的事情自己憋在心里面，妈妈希望你每天高高兴兴的，所以，有什么事你一定要告诉妈妈，好吗？”小美哭了，或许是妈妈终于抱了她，又或许是这些天的委屈终于找到了出口。小美哭了很久之后，对妈妈说：“妈妈，我想让你抱我，你却对我人抱了。你是不是只爱妹妹，抹眼泪的小美，心中的愧疚涌不愿意抱她是因为妈妈不爱她为什么你只抱妹妹，却不抱我，说我现在长大了，不能让我了。”妈妈看着不停上心头，原来小美认为自己了。



在妹妹出现之前，小美一直是全家人关注的焦点，有什么好吃的、好玩的，家里人想到的只有她，妈妈也总会抱着小美哄她睡觉，和她一起看电视。可是妹妹小佳出生后，全家人关注的重心就从小美身上转移到了小佳身上，妈妈也不再抱自己了，这样小美心里难

免会有失落的感觉，会觉得自己失去了爸爸妈妈的爱。

在这种情况下，爸爸妈妈不能因为大宝的这些行为，简单地对其进行指责，而应该用更多的包容与爱心去安抚大宝，让他知道，爸爸妈妈不会因为有了弟弟或妹妹就不爱他了。

2 “讨厌突然出现的‘爱哭鬼’！”

在大人的世界里，如果原本很要好的两个人，突然之间其中一个人和第三个人玩得好，那么另外一个人心里肯定会不舒服，会觉得那第三个人很讨厌。同样的，在大宝的世界里，突然出现的二宝，也会让大宝感觉二宝抢走了本来专属于他一个人的爸爸妈妈，从而讨厌起二宝来。

三年前，小宁的爸爸妈妈为小宁添了一个妹妹。妈妈总夸妹妹又聪明又可爱，小宁却说：“她总尿床，还爱哭。”妈妈夸一句妹妹，小宁就会说一堆妹妹的缺点来进行反驳。

小宁越来越讨厌妹妹。妈妈牵妹妹的手，小宁会打掉她们互相牵着的手；爸爸给妹妹新买的玩具，小宁会摔坏它；妈妈给妹妹新买的衣服，小宁会弄脏它。做错了事情的小宁总是会得到爸爸妈妈的厉声呵斥，有的时候还会挨爸爸的巴掌，可是小宁依旧我行我素。爸爸妈妈问过小宁为什么要做这些事，小宁回答的是，他讨厌妹妹。



自从妹妹突然出现后，爸爸妈妈关注的重点就成了妹妹，似乎再也没有关注过自己。以前属于自己的一切都被妹妹“抢”走了，小宁自然生出嫉妒的心理，因为嫉妒，于是阻止妹妹和爸爸妈妈的亲近；因为嫉妒，所以要摔坏妹妹的玩具；因为嫉妒，所以要弄脏妹妹的新衣服。

当大宝出现嫉妒自己弟弟或妹妹的情况时，爸爸妈妈不要因为大宝的行为而责怪他。爸爸妈妈要尽量避免对两个孩子区别对待，尽量避免会引发孩子嫉妒心的事情发生。

3 “我只要妈妈帮我穿衣服！”

家里的第二个孩子出生后，爸爸妈妈都希望两个孩子能够相处和谐，不过想象与现实之间总是有差距。妈妈在哄哭闹的二宝时，大宝也可能会哭闹个不停，希望妈妈来哄；当妈妈把二宝抱在怀里给他穿衣服的时候，大宝也会吵着要妈妈给他穿，尽管爸爸就在他身旁。大宝的表现很可能是由于安全感受到了威胁，哭闹是他在表达内心的害怕与不安。

其实大宝的这种行为就是在跟自己的弟弟或妹妹争宠，在二宝没有出生以前，大宝一个人享受着妈妈全部的爱，突然来了另外一个人要分走妈妈对自己的爱，大宝害怕失去妈妈对自己的关注，害怕失去妈妈对自己的宠爱，所以只能通过这种方式争回妈妈的爱。

面对争宠的大宝，妈妈一定要给予及时的回应，在某些时候，可以让爸爸或其他人照看一会儿二宝，自己抽出一些时间和大宝相处，让大宝感受到妈妈的爱。也可以多和大宝说说他出生后的事情，或是让大宝参与到照顾二宝的行动中来，让大宝真切感受到小婴儿是需要呵护的，大宝自然也就不会和弟弟或妹妹争宠了。

4 “我讨厌妈妈！”

当爸爸妈妈因为二宝的事情责怪了大宝之后，有的大宝就会哭着大声说：“我讨厌妈妈！”

这个时候的大宝认为，爸爸妈妈为什么只知道说我，而不说弟弟或妹妹呢？这就很容易导致大宝吃二宝的醋，从而引发大宝的抵触情绪。

弟弟或妹妹出生前，爸爸妈妈关注的只有大宝，可是二宝出生后，爸爸妈妈事事都以弟弟或妹妹为先，不考虑大宝的感受，大宝只好表示抗议：“我再也不喜欢妈妈了。”“你走开，我要爸爸。”甚至只要弟弟妹妹一出现，他就不和妈妈说话，也不肯吃饭。

面对这种情况，妈妈应理解，抗议的背后是对爱的渴求，其实他是希望妈妈安慰自己、多陪陪自己的，而不是只顾着弟弟或妹妹。只要爸爸妈妈用自己爱心去对待大宝，大宝总会体会到父母那颗爱自己的心。

5 “为什么我总要让着二宝？”

有的爸爸妈妈总会告诉大宝，作为哥哥或姐姐，要让着弟弟或妹妹。

刚开始，大宝对这种必须要让着自己弟弟或妹妹的做法，抵触情绪不会太大。在生活中，大宝也会记得让着弟弟或妹妹，可是时间长了之后，大宝就会觉得我也是爸爸妈妈的孩子，为什么我就必须要让着自己的弟弟或妹妹呢？有的时候明明是弟弟或妹妹的

错，为什么总要我承担责任呢？就因为我是大的，就必须要让着小的吗？

爸爸妈妈从小就给大宝灌输事事都要让着二宝的思想，导致大宝的心理出现这种不平衡的状态，久而久之，就容易形成心理问题。

这种大宝必须要让着二宝的思想是不可取的，父母对待两个孩子的时候，应该将两者放在同等的地位上来看待，这样才不会引起孩子的不满。

6 “你偏心！”

孩子的世界是单纯且直观的，他们对爸爸妈妈的态度很敏感。如果父母的行为让大宝感受到了伤害，父母一定不能忽视，而要与他进行充分而有效的交流。



瑶瑶觉得爸爸妈妈很偏心，只喜欢弟弟，不喜欢自己。上周，瑶瑶去补习班回来后，发现家里多了一个风筝。于是问妈妈是不是给她买的，妈妈说那是他们和弟弟出去玩买给弟弟的。妈妈刚说完，瑶瑶就气愤地质问妈妈：“为什么只带弟弟去玩，而不带我？我就知道你们喜欢弟弟，不喜欢我！所以你们才这么偏心，只带弟弟玩，只给弟弟买风筝！”妈妈觉得瑶瑶有点无理取闹，瑶瑶去补习班了没时间出去玩，我们才只带了弟弟去的，这个孩子怎么这么大的怨言，妈妈跟瑶瑶这么解释了之后，就不再理会哭闹的瑶瑶。瑶瑶见妈妈不理他，只好伤心地回到了房间。



案例中的妈妈并没有耐心地、充分地与孩子交流，而是“自以为”大宝应该理解，所以导致大宝伤心。

其实，在对待两个孩子的时候，父母一定要将自己区别对待两个孩子的理由说出来，只有和孩子面对面地交流之后，父母与孩子之间才不容易产生嫌隙。

二、大宝为什么会产生各种问题？

二宝出生后，大宝可能会出现一些反常的行为，这些反常的行为会导致一系列的家庭问题，如果不好好对大宝进行正确的引导，势必会让大宝留下难以抹去的心理阴影。我们可以找出大宝产生各种问题的原因，这样才能“对症下药”。

1 习惯“以自我为中心”

在二宝未出生前，大宝就是家里所有人关注的焦点，不仅拥有爸爸妈妈的细心呵护，而且还可能有四位老人无条件的宠爱，算得上是“集万千宠爱于一身”，久而久之，大宝就习惯了以自我为中心，凡事缺乏分享的意识。



儿童心理学家皮亚杰认为，在心理发展的初期，自我和外部世界还没有明确分化开来，婴儿把每一件事情都与自己的身体关联起来，好像自己就是宇宙的中心一样。

因此，我们可以这么说，孩子只能根据自己的需要和感情去判断和理解事

物、情境、同他人的关系等，而完全不能采纳别人的观点，不去注意别人的意图，不会从别人的角度去看问题，同样也不能按事物本身的规律和特点去看问题。

当二宝出生后，大宝习惯的生活就被打破了。大人们关注的中心不再是大宝一个人，有什么好吃的好玩的也不再是大宝一人独享。家里多了一个孩子，意味着得和他分享父母的爱，分享自己喜欢的玩具，分享自己爱吃的零食，这样大宝势必会觉得不适应，继而会产生很多反常的情绪和行为。



2 来自内心的危机感

很多孩子在爸爸妈妈给自己生下了弟弟或妹妹后，就变得跟以前不太一样了。爸爸妈妈可能会发现以前听话懂事的孩子，突然变得喜欢捣乱，这让爸爸妈妈头疼不已。其实，大宝的这种行为就是因为他们害怕失去父母的爱，怕自己失去在爸爸妈妈心目中的地位，这个时候，孩子的内心就已经产生了一种危机感，这种危机感会驱使着大宝做出很多让爸爸妈妈无法理解的事情。



为了应对自己“失宠”的情况，大宝会出现很多的反常行为。一方面是情绪不稳定，变得爱发脾气；另一方面是模仿自己的弟弟或妹妹，比如要用奶瓶喝牛奶，比如原本不尿床又开始尿床了。这些行为出现的原因，就是来自大宝内心的危机感，他害怕自己失去爸爸妈妈的爱。

当大宝有反常行为出现的时候，父母需要做到的就是，看到大宝那些异常行为

背后的心理需求。不同年龄阶段的大宝，他们的异常行为背后有着不同的心理原因。爸爸妈妈明白了这些，才能在大宝出现异常行为的时候，给予有效的引导。

其实，当大宝说讨厌弟弟或妹妹的时候，即使他表面说不喜欢，但是这并不代表他的内心就一点也不喜欢弟弟或妹妹。同样的，就算表面说喜欢，也不代表内心就真正接纳了。所以，不论是哪种情况，都需要父母对大宝进行心理疏导，同时，也要相信，孩子的态度大多是可以转变的，做父母的，要用足够的耐心和爱心去温暖孩子的心，让他们能够慢慢消除因弟弟或妹妹的到来引发的危机感。



3 害怕“同胞竞争”

在一个家庭里，如果有了两个或两个以上的孩子，孩子们可能会有很多竞争行为，无论哪个孩子都不希望自己是比较差的那一个。

竞争行为有利有弊，有的父母发现，大宝与二宝在一起做事情的时候，两个孩子的效率与完成效果都比平时好。这个不难理解，处在竞争条件下，孩子的自尊需要和自我实现的需要也就更强烈。但是，竞争太过频繁会让孩子长期处于紧张、压力的情绪下，压力耐受性较低的孩子就会导致情绪、自尊等方面的心理问题，表现在行为上面就出现了各种异常的行为。

弟弟妹妹的到来分走了原本只属于大宝一个人的爱，大宝势必会产生敌对的心理，从而产生很大的压力。当这种压力得不到及时排解的时候，他就很有可能做出一些极端的事情，从而引发家里的矛盾。大宝因为弟弟妹妹的到来，引发了“同胞竞争”障碍，这种障碍如果得不到及时的解决，就很容易产生各种心理疾病。

同胞竞争障碍是指随着弟弟或妹妹的出生，儿童表现的出某种程度的情绪紊乱，多数情况下这种紊乱比较轻。

由“同胞竞争”所引发的行为障碍，在孩子的身上有多种表现方式：原本阳光开朗的哥哥，在弟弟出生后变得暴躁易怒，爱打弟弟；原本爱说爱笑的姐姐，在妹妹出生后变得不爱说话，也不爱笑了，并且还出现尿床的现象；原本活泼可爱的姐姐，在妹妹出生后觉得父母不爱自己，总会说自己“不开心”“爸爸妈妈不爱我了”“在这个家真没意思”这样的话。



如果孩子出现的这些问题得不到及时有效的解决，就会对孩子的人格形成产生很大的影响。所以，父母在孩子出现这些问题的时候，应该予以高度的重视，而不是不当回事儿，忽略孩子的这些反常行为，也不要把孩子的“抱怨”当作玩笑。

三、父母必修——大宝心理学

针对大宝容易出现的各种问题，父母应充分理解，同时给孩子时间，让孩子慢慢适应。并结合孩子的具体情况，采取相应的安抚策略，帮助大宝化解负面情绪，并真心接纳二宝的到来。记住，爱和陪伴是稳定大宝情绪不可缺少的调和剂。

1 异常心理与行为背后是对爱的呼唤

一位妈妈讲述了这样一件发生在自己孩子身上的事情：



我的女儿原本是个活泼开朗的孩子，但是自从我在几年前生下了第二个孩子之后，她就变得跟以前不太一样了。



我发现她的情绪越来越低沉，话也一天比一天少。以前她可不是这个样子的，以前每天放学回家后，都会围着我说好久的话，跟我分享她在学校里面发生的事情，好的坏的她都说。可是，现在每天放学后，她经常把自己关在房间里，叫她也不出来。在发现她的这些反常之后，我就找她谈过，可是她什么也不说。我知道在她身上肯定发生了什么，但是，她不说我也不清楚究竟是什么事。

我给她的老师打过电话，可是老师却告诉我，女儿在学校一切正常，就是没以前爱说话了，也不爱跟小朋友一起玩耍。

听到这里，我觉得事情有点严重了。于是赶紧带她去看心理医生。经过心理医生和我女儿的对话，终于找出了她变化如此大的原因。原来，女儿觉得爸爸妈妈有了小宝宝，就不再爱她了。

我不喜欢弟弟，
也不喜欢妹妹。



当二宝出生后，大宝觉得自己的地位一落千丈，觉得自己失去了爸爸妈妈的爱，于是有了很多异常的行为。二宝出生前，虽然家里人对大宝进行了反复及长时间的引导，大宝对二宝的存在已经接受，甚至已经对二宝产生了感情。但是二宝出生后，大宝还是有可能出现很多的异常行为。大宝出现异常行为的背后都有具体的原因，爸爸妈妈不能单纯只从现象来判断这些行为产生的原因，而应该从各方面寻找孩子产生这些行为的真正原因，然后再有针对性地采取相应的办法。

当大宝出现异常行为的时候，往往是他们需要爱和呵护的时候，爸爸妈妈不要因为孩子的反常行为，而对孩子失去信心，而是应该用更多的爱来温暖孩子那颗“受伤”的心。要给予及时的回应，让孩子能够感受到，原来爸爸妈妈还是爱着自己的。

因此，父母必须要有足够的警觉性，细心观察，多做准备。只有当家长了解孩子哪些行为是异常行为，并且做出及时的应对时，大宝才会觉得自己被爸爸妈妈所重视，才会明白爱其实并未远离自己。

父母们要知道，大宝还只是一个孩子，还是需要爸爸妈妈的关注的，许多行为或许在

家长看来是“找麻烦”的行为，但其实在孩子心里，他们也不是故意的，他们只是太希望得到父母的关注和爱了，所以才会不由自主地做出许多反常事情来。

有了二宝后，爸爸妈妈也不要忽略大宝，在照顾二宝之余也要多多陪伴大宝。为了让大宝感受到来自父母的爱，爸爸妈妈可以通过给孩子讲故事的形式，例如讲一些有爸爸妈妈和兄弟姐妹的家庭的有趣故事，让大宝在故事中明白，爸爸妈妈其实是爱自己的，自己是幸福的。



2 放下对大宝的愧疚心理

有了二宝后，有的妈妈认为自己不能将全部的爱给大宝了，由此产生了对大宝的愧疚心理，总是希望自己能够补偿大宝。

有一个怀二胎的妈妈在网上这样写道：



自从怀了二宝后，我真的很担心大宝，害怕大宝因为我怀了二宝认为我不再爱他，于是我总是找机会补偿大宝，这



样我心里对他的愧疚感就会少一些。怀着二宝照顾大宝真的很辛苦，可是我还是对大宝的一切事情亲力亲为，到孕后期的时候，我连弯腰都很困难，但还是坚持帮大宝洗澡。虽然很辛苦，可是只要能够补偿到大宝，一切都是值得的。我不希望大宝觉得我有了二宝，就不再疼他宠他了。



这位妈妈的情况其实并不是个例，很多跟她一样的二胎妈妈也有这种对大宝的愧疚心理，这些妈妈都想尽力做一些事情补偿大宝，但是却往往弄得自己筋疲力尽。

其实，妈妈应该放下对大宝的愧疚心理，停止一些由于愧疚心理而对大宝进行的补偿行为。有的父母会担忧，二宝出生后，势必会对大宝的关注减少，如果不对大宝进行补偿，大宝会不会产生什么心理问题。其实从另外一个方面来说，当大宝不再是所有人关注的焦点时，他也同时拥有了只属于他自己的自由空间，在这个空间里，他可以充分发挥自己的主观能动性，尽情地去探索这个世界。虽然二宝的到来，使他不能再享有父母全部的爱，也不能独享玩具和零食，但他却在这个过程中学会了妥协和让步，这样对大宝来说，也未尝不是一种成长。当他发现自己需要争取才能获得爸爸妈妈的陪伴时，他也同时走出了以自我为中心的误区，他不再只从自身出发去考虑问题，这对大宝来说也是很好的锻炼。

对大宝来说，重要的不是爸爸妈妈因为自己的愧疚而无条件的顺从自己，用各种行为来补偿自己，而应该是好好陪着自己，爱着自己，和他一起去面对生活中出现的各种困难与挑战，给予他力量，这样他才能健康快乐地长大。

3 优先照顾大宝的需求

当两个孩子同时存在某种需求的时候，父母首先应该做到的就是优先照顾大宝的需求，但这并不是说从小到大一直对大宝优先对待。在大宝从不适应二宝的存在到接受二宝的这段过渡期内，要对他“优先照顾”。

当二宝出生后，大宝会觉得自己的生活发生了很大的改变，这个时候大宝的心理可能会出现很多的变化，从而导致他的行为方面也会出现一定的问题。为了帮助大宝更好地适应家里有了二宝的生活，尽量避免大宝的心理和行为出现异常，爸爸妈妈就要在日常生活中做到先满足大宝，给予大宝更多的关注和爱护，这样才能让大宝更顺利、更快地接受二宝，适应家中有了二宝的生活。比如，大宝和二宝同时要爸爸抱，这个时候应该先抱大宝。平时也要尽量多点时间来陪大宝，让他明白有了二宝，爸爸妈妈还是会一直爱着他。

当然，“优先照顾”并不意味着要毫无原则地偏袒，也并不意味着要一直以大宝为先，这样会对二宝不公平。如果大宝犯了错误，也要适时对他进行批评教育，不能一味地偏袒。如果爸爸妈妈一味地偏袒犯了错的大宝，不仅会对大宝的发展产生影响，也给二宝做了不好的示范。如果大宝已经适应了二宝的存在，并且已经发自内心地喜欢二宝之后，还是继续“优先照顾大宝的需求”这种做法，对二宝就算不上公平了，长此以往也不利于手足之情的培养。

其实，最重要的是，爸爸妈妈要给予大宝更多的爱和关注，并不是一定要求爸爸妈妈必须做到什么，只要爸爸妈妈能意识到不能因为二宝的到来，而对大宝失去应有的关注，那么便是对大宝好了。



4 接受大宝的负面情绪

当二宝出生后，有的父母会发现大宝突然变得脾气暴躁，不仅表现出欺负二宝的行为，生活中也常常会因为一点小事就大吵大闹。除此之外，紧张、焦虑、敏感等也是大宝容易出现的负面情绪。



璐璐近来脾气有点大，动不动就使小性子，还总是打妹妹。有一天璐璐放学后回家，看到妈妈在和妹妹一起玩，妹妹上前来接璐璐，可是璐璐伸手就把妹妹推倒在地。妈妈见到璐璐这么暴力，不由得打了她，璐璐恶狠狠地对妈妈说了句：“我就知道你们不喜欢我，只喜欢妹妹！我讨厌你！”



孩子有了负面情绪，但是她不懂得如何告诉父母，久而久之，这种负面情绪就会导致她做出不理智的举动。父母可以通过观察孩子的情绪和行为加以分析，这样就可以知道孩子是哪出了问题，因为什么原因出现了问题。比如案例中的妈妈觉得璐璐是在无理取闹，无缘无故推倒妹妹就是不对，但是这未尝不是璐璐在间接地告诉她，我想要妈妈更爱我一些。璐璐妈妈需要做的，就是理解、接受并及时疏导孩子的这种情绪。

很多人认为，有负面情绪是不应该的，不好的。所以，当孩子一有负面情绪，就会本能地反感、回避。但事实上，对于大宝的负面情绪，我们不但不应该否定它，还要去接受它。

大宝有负面情绪不是他自己能够控制的，是他内心的真实感受，不管是好是坏。的确，璐璐推倒妹妹的行为不对，我们应该要求她改正，但是璐璐身上的负面情绪我们应当接受，而不是一味地斥责。也就是说，我们可以要求孩子控制他们的行为，但是不能要求他控制自己的情绪。

5 正确引导大宝走出负面情绪

已知大宝有了负面情绪，那么应该如何引导大宝化解负面情绪呢？很多家长都会问这样的问题，他们大多试过多种方法，效果却并不明显。当大宝出现负面情绪，父母要做的除了接受之外，首先要分析大宝产生负面情绪的原因，然后鼓励孩子讲出来，并引导孩子自己发现问题，这样孩子才能真正理解并走出负面情绪。

❀ 别总对孩子讲大道理

当大宝出现负面情绪的时候，大多数父母首先想到的就是去跟孩子讲道理，但是孩子往往不太爱听，所以收效甚微。



曹女士有两个儿子，大儿子叫小军，小儿子叫小宝。有一次，曹女士带着两个孩子出去玩，回来的时候，小军不停地喊着累，不愿意走路。曹女士想了很多办法，小军还是不愿意，最后干脆坐在地上不起来了，非要让曹女士抱。可是曹女士怀里还抱着小宝呢，哪里还有力气再抱一个人。

于是曹女士试着跟他讲道理，她对小军说：“妈妈手上还抱着弟弟呢，没办法抱你了，你就体谅体谅妈妈吧！”

“我不，我就要妈妈抱！”小军大声哭闹起来。

“妈妈已经跟你说过了，我抱着弟弟没有办法抱你，你怎么就这么不懂事呢？”

曹女士试图继续给小军讲道理，希望孩子能明白自己抱了小宝，没有办法抱他了。可是情绪激动的小军却越哭越凶。曹女士只好愁眉苦脸地看着小军，期待着他哭累了就不哭了。

在这个例子中，曹女士就是试图给小军讲道理，但是小军却根本听不进去。讲道理其实不算是一个好的疏导孩子负面情绪的方法，不只是孩子，大人也不喜欢听别人讲道理。并不是说这些道理不对，所谓道理，基本上都是正确的，有用的。但是有些道理孩子可能听不懂，又或者听得懂，但就是做不到。所以，别试图对孩子讲道理，正确的方法是让孩子自己去发现道理。

✿ 分析孩子产生负面情绪的原因

在孩子有负面情绪的时候，爸爸妈妈首先要分析下孩子产生负面情绪的原因，是因为觉得爸爸妈妈陪自己的时间变少了，还是因为害怕弟弟或妹妹抢走父母的爱，找到原因就可以“对症下药”了。

✿ 鼓励孩子表达自己的情绪

当孩子陷在负面情绪中无法自拔时，爸爸妈妈可以引导孩子将心中的不满表达出来。有的孩子因为不懂得如何表达自己的情绪，所以只好通过行为来排解自己心中的不满。这种情况下，爸爸妈妈就可以从教孩子学会表达开始做起，从日常生活的各个细节开始做起。爸爸妈妈首先可以装作不经意间在孩子面前表达对某件事情的看法，比如，“我今天早上有个任务没完成，我不太开心啊”“爸爸的臭袜子又乱扔，真是太不讲卫生了，宝宝你说是不是？”父母在孩子面前表达自己的情绪，在潜移默化中，孩子也会慢慢意识到，自己的不开心，也是可以通过语言来表达的。

✿ 引导孩子自己发现问题

当孩子说出了自己的不满，父母就可以试着引导孩子自己去发现问题及产生问题的原因。爸爸妈妈可以试着用提问的方式帮助孩子去发现问题、认识问题。当孩子对自己的问题无法理解的时候，爸爸妈妈可以将这个问题用反问的方式反馈给孩子，这个时候要记得多给孩子关于问题的几个选择，让孩子去思考，只有他自己思考过，才能更好地去理解。在这个思考的过程中，孩子的负面情绪也会慢慢得到排解。

需要注意的是，意识到孩子的问题之后，不要刻意找机会去解决孩子的问题，而应该在平时的生活中，通过一点一滴的小事来帮助孩子意识到自己的问题。爸爸妈妈也不要直接告诉孩子，应该怎么做，而是从旁指导，必要的时候给予孩子一定的提示，以免孩子走上错误的道路。



6 共情是取得大宝信任的关键

共情是人本主义创始人罗杰斯提出的，是指体验别人内心世界的的能力。每个人都有共情的需要，都希望对方能够理解自己，孩子也是如此。对于父母来说，与大宝的共情，也就是要站在大宝的角度上，去体会大宝所经历的情绪、情感变化，从而实现了解孩子内心、得到孩子信任的作用。

共情的目的是为了让孩子充分表达出自己的情绪，让孩子有发泄的空间，并把父母对孩子的接纳传达给孩子。这也是父母与孩子取得良好沟通的前提。当我们使用共情的方式来理解孩子的时候，往往能够收到事半功倍的效果。共情时需要注意的很多，下面针对较重要的几点做阐释，以供爸爸妈妈们参考。

站在孩子的立场思考问题

面对大宝的异常行为，作为父母，首先要做的就是努力去理解孩子的感受，给予孩子充分的共情。要想做到这一点，就需要爸爸妈妈放下大人的身份，站在孩子的角度，以平等、尊重的心态去听孩子说话，设身处地地去理解孩子的处境，要做到这一点并不容易，需要爸爸妈妈完完全全地“忘掉”自己。



晴晴和弟弟在客厅里玩玩具，玩着玩着，两个人开始争夺一个玩具，争着争着就打了起来。弟弟争不过晴晴，大声哭了起来。

这个时候正在洗衣服的妈妈赶了过来，对晴晴说：“你是姐姐，应该让着弟弟，快把玩具给弟弟。”晴晴生气地说：“为什么我要让着他，是我先拿到的！”妈妈说：“如果你这样，弟弟以后就不会和你一起玩了！”晴晴赌气似的大声说：“不玩就不玩，我还不稀罕呢！”说着朝弟弟狠狠瞪了一眼，就跑回了房间，一个人在里面哭了起来。



在这个例子中，妈妈没有站在晴晴的角度上来理解她，只是要求晴晴把玩具给弟弟，这点让晴晴感到很委屈。如果妈妈能够站在晴晴的角度上去看待这件事情，然后给出相应的处理办法，这样就会让孩子比较容易接受。比如妈妈可以对晴晴这样说：“妈妈知道是弟弟抢了你心爱的玩具，还打了你，你心里很委屈对不对？”晴晴这个时候得到了妈妈的认同，就会愿意和妈妈沟通，这样的话妈妈再对晴晴进行教育，孩子就会愿意听，事情就会朝着好的方向发展。

❀ 共情时应该说的话

共情时的语言沟通很重要，如果爸爸妈妈不知道究竟该如何用语言来与孩子共情，可以参考以下几种共情语言。

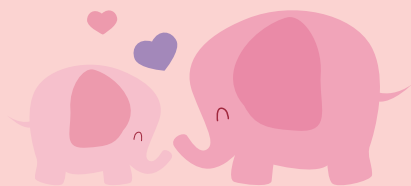
◎当爸爸妈妈想表达对孩子感情的理解时，可以用“宝贝，你现在的感受是……因为……”这样的语句来组织语言。

◎当爸爸妈妈想表达对孩子意图的理解时，可以用“宝贝，你说的是……”或“宝贝，你现在希望的是……”这样的语句来组织语言。

◎当爸爸妈妈想表达对孩子情感和意图的尊重时，可以用“宝贝，爸爸妈妈理解你的感受，爸爸妈妈知道这对你来说很重要”这样的语句对孩子说。

◎当爸爸妈妈想用具体的行为表达对孩子的关心时，可以向孩子这样询问到：“宝贝，需要爸爸妈妈为你做些什么吗？”

◎当爸爸妈妈想表达与孩子不同的观点时，可以这样对孩子说：“宝贝，你说的话有道理，但是爸爸妈妈也有不同看法，不想听听？”



❀ 共情时不要忘了肢体语言

除了语言沟通之外，共情时最好配合一定的肢体动作，这些肢体语言同样能够将“爸爸妈妈是理解自己的”这样的感受传递给孩子。

爸爸妈妈在与孩子的对话过程中，可以抱一抱、拍一拍、亲一亲孩子，这些动作都能很好地安抚孩子的情绪。在某些时候，肢体语言会比言语表达更简便有效，一个简单的动作既不会干扰孩子的表达，又能传递爸爸妈妈对孩子的认同和理解，对解决事情起到了较好的辅助作用。

总之，父母在与孩子沟通的时候，不要带有个人情绪，也不要对孩子的任何行为和想法给出自己的判断，也不要有任何的预期目标，就只是单纯地去听孩子的倾诉。只有这样，才会让孩子畅快地表达自己的情绪，也才会让孩子更相信自己。

7 相信大宝能成为好哥哥或好姐姐

相信大宝能成为好哥哥或好姐姐，不仅是爸爸妈妈相信大宝能照顾好好自己的弟弟或妹妹，同时爸爸妈妈也要让大宝明白，自己有成为好哥哥或好姐姐的能力。通过让大宝照顾二宝的一系列行为，让大宝理解为什么爸爸妈妈要花这么多时间来照顾弟弟或妹妹，这样就会减少大宝对二宝的嫉妒心，有利于大宝与二宝和谐友爱地相处。

在二宝刚出生的时候，爸爸妈妈往往由于各种原因，无法兼顾两个孩子。这个时候就可以让大宝参与到照顾二宝的工作中。妈妈可以有意让大宝给自己当帮手，比如说，给弟

弟或妹妹喂奶、帮弟弟或妹妹拿小鞋子之类的。要知道，我们对投入过心血的人或事物，总是会多一份情感和包容，孩子也是如此，当他对弟弟或妹妹投入过心血后，不仅会对弟弟或妹妹感情更加深厚，而且也会在这个过程中体会到作为哥哥或姐姐的快乐。

有的爸爸妈妈认为大宝做不好照顾二宝的事情，所以就不给大宝照顾二宝的机会。但其实，孩子天生就喜欢照顾小婴儿，只要爸爸妈

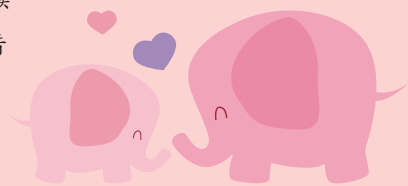


妈给予适当的指导，大宝也能承担很多任务。

建议爸爸妈妈给大宝的指令直白易懂，并且一个指令只说一两句话。

有的爸爸妈妈觉得教大宝学会照顾二宝也是件很困难的事情，毕竟大宝也还是个孩子，很多事情学不会。其实，爸爸妈妈在这里有一个认识上的误区，孩子虽然小，但是他的潜力是无穷的，他们能用自己的办法解决遇到的问题，虽然可能在大人看来，他们的办法不是特别的好，但能肯定的是，他们拥有自己解决问题的能力。

君君的妈妈教她给弟弟冲配方奶，先从认识奶瓶的刻度开始。因为妈妈常给弟弟冲90毫升、120毫升的配方奶，所以就只教君君认这两个数字，虽然君君只有四岁，还不太理解90和120这两个数字到底是多大，但是她能凭借自己的方法，给弟弟冲泡合适的配方奶。当妈妈让她给弟弟充120毫升配方奶的时候，她就会去找奶瓶刻度上连续标有1、2的地方，那里就是120毫升。凭借着这个办法，君君在给弟弟冲配方奶的时候，从来没有出过错。



在这个例子中，君君用自己的办法顺利找到90毫升和120毫升的位置，给弟弟冲好了配方奶。可见，小孩子有着无穷的潜力，只要爸爸妈妈给他们机会，并且给予适当的指导，他们总能给我们带来意外的惊喜。

在大宝照顾自己的弟弟或妹妹时，爸爸妈妈要适时地将对他的信任传递给他，可以用夸奖的方式，比如，大宝帮二宝冲了配方奶，爸爸妈妈可以对他进行表扬：“能独立给弟弟（妹妹）冲牛奶了，真棒，你可真是个好哥哥（姐姐）！”让他能够明白，自己能成为一个好哥哥或好姐姐。爸爸妈妈这样做不仅能增进大宝和二宝之间的感情，同时也能提高大宝的自信心，他也会更愿意帮助爸爸妈妈照顾二宝。

8 激发大宝的责任感

二宝出生后，爸爸妈妈将越来越多的时间用在了二宝的身上，大宝对此很容易产生反感的情绪，导致他对自己的弟弟或妹妹做出很多不理智的事情。为了帮助大宝与二宝之间建立起浓厚的手足之情，可以从激发大宝对弟弟或妹妹的责任感做起，让大宝意识到自己作为哥哥或姐姐应该承担的责任。

✿ 给大宝树立榜样

责任感并非与生俱来的，而是需要后天的培养。爸爸妈妈可以通过发生在自己身上的事情，对孩子进行言传身教。让大宝明白，每个人都有自己的责任，我们要学会承担责任。父母是什么样子的，孩子就往往是什么样子的。所以，爸爸妈妈们要对自己严格要求，为孩子树立一个好的榜样。

✿ 带着大宝一起照顾二宝

爸爸妈妈可以带着大宝一起照顾二宝，让大宝做些力所能及的事情。这里需要注意的是，当大宝完成了父母交代的任务后，爸爸妈妈应该及时给予他肯定与鼓励，以帮助大宝培养责任感。

✿ 尊重大宝

激发大宝的责任感，还要从尊重大宝开始。当爸爸妈妈要为二宝做什么的时候，可以询问一下大宝的意见，这样大宝就有一种被人重视的感觉，同时他也会觉得弟弟或妹妹还小，自己有责任保护他、呵护他。

✿ 让大宝承担一定的家务劳动

在日常生活中，可以让大宝承担一定的家务劳动，激发大宝的责任感。爸爸妈妈可以在家庭中设立一定的岗位，给家庭成员安排各自的职位和任务。这样可以让大宝知道，一个人作为什么样的角色，就要承担相应的责任。在家庭中的这种职位分配可以让大宝懂得承担责任的重要性，等大宝明白了这个道理后，就可以将他作为一个哥哥或姐姐应该承担的责任告诉他。这个时候大宝就能有更加切身的体会了。

此外，激发大宝的责任感，还要求爸爸妈妈不能在大宝未能完成某些事情的时候替他完成。这个时候父母应当要求大宝必须靠自己的努力去完成未完成的事情，这样大宝才会知道人生中的难题，需要自己勇敢去面对，要学会为自己负责。

9 让大宝懂得爱的分享



在妹妹出生前，欢欢是家中唯一的小孩。所有人都对她宠爱有加，她有什么需求爸爸妈妈都会千方百计地满足她，还有爷爷奶奶和外公外婆也宠着她。老人们欢欢说得最多的就是，将来我们所有的东西都是欢欢的。时间长了，欢欢就把这句话当成了自己的口头禅，并且将这句话牢牢记在了心上。

在妹妹出生后，欢欢不再是家里唯一的孩子。欢欢感觉到了来自妹妹的威胁，怕妹妹抢走属于自己的一切，于是她变得越来越自私。欢欢经常把自己喜欢的东西偷偷地藏起来，有的时候甚至把妹妹的东西也一并藏起。爸爸妈妈发现后，欢欢总是会用那句“家里什么东西都是属于我的”来回应爸爸妈妈的批评。

有一天，妈妈给妹妹买了一件新衣服，虽然欢欢觉得那件衣服的颜色一点也不好看，可是她还是一把从妹妹手中将衣服抢过来，藏进了自己的衣柜。妹妹伤心地大哭，大声让姐姐还给她，可是欢欢还是无动于衷，任由妹妹哭成了泪人。

欢欢觉得，所有的东西都是自己的，就算是妈妈买给妹妹的衣服，也还是属于自己的，她拿回自己的东西，是没有错的！



欢欢的事情就是一个典型的例子，在妹妹出生前，她享受着家里所有人的宠爱。在妹妹出生后，她仍旧认为所有的东西都是她一个人的，不愿意跟妹妹分享。这个时候，就需要父母来告诉孩子分享的重要性了。

在二宝出生前，大宝独自享受着爸爸妈妈的爱，长久下来，他自然会认为爸爸妈妈是属于自己一个人的。二宝出生后，大宝在一段时间内，不会觉得弟弟或妹妹已经是家里的一份子，会觉得二宝只是一个客人，而且这个客人不会长久待在自己家里，他总会离开。这个时候，大宝其实是不懂得分享的。

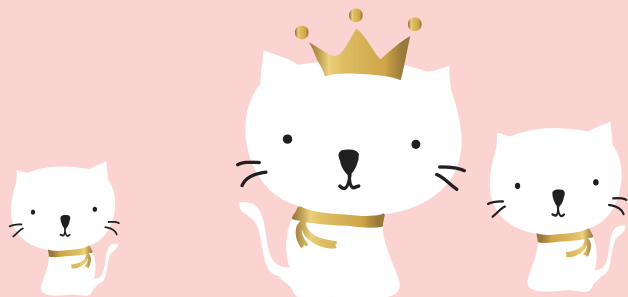
在这种时候，爸爸妈妈就要让大宝懂得，弟弟或妹妹已经是自己家里的一员，大宝应该要懂得和弟弟或妹妹分享。

让大宝懂得分享，可以从这几个方面着手：

1

爱的语言

首先要经常对大宝进行爱的表达，让大宝明白，爸爸妈妈依然爱他。表达的时候，需要注意方式，可以说“爸爸妈妈会永远爱你”，但是尽量避免说“爸爸妈妈还像以前一样爱你”。表达方式不同，对大宝产生的影响也是不同的。前者的意思是爸爸妈妈对大宝的爱永远不会消逝，但是后者的意思却是，爸爸妈妈会像以前那样只爱他一个孩子，这样不利于大宝和二宝的相处。爱的表达，不仅要说明爸爸妈妈依然爱她，而且还要告诉大宝，二宝也爱他，这样有利于大宝接受二宝的存在。可以告诉大宝：“爸爸妈妈爱你！你的弟弟或妹妹也爱你！”这样容易让大宝感受到他拥有更多人对他的爱，有利于对二宝建立亲情。表达的时候，一定要注意不要出现“妈妈最爱你”“爸爸最爱你”这样的话语，这样的表达可能会让大宝产生一种和弟弟或妹妹争夺爱的感觉。



2

爱的行为

爸爸妈妈要注意自己的行为，如果两个孩子都需要大人的安抚，应该先去满足那个需求更紧急的孩子，不能因为谁哭得凶，就先去满足谁，那样不仅不公平，还会助长孩子无理哭闹的做法。通过这种做法让大宝意识到，和自己的弟弟或妹妹要共享爸爸妈妈的爱，不能独享。

3

正确应对大宝的“独占”想法

对于大宝“独占”的想法，没有必要特意指出他的错误并让他改正，因为大宝的这种思想本来只是一种模糊的直觉，一旦被爸爸妈妈挑明，就会让大宝明确这种感觉。

爸爸妈妈可以用自己的实际行动告诉大宝，父母是大宝和二宝共有的，要学会分享爱。

10 避免给孩子“特殊评语”

当大宝因为照顾了二宝，被妈妈夸赞说“你真是个好哥哥（姐姐）”的时候，就给大宝加上了标签。标签对孩子来说其实是一种负担，一方面，大宝可能会为了守住这个“好哥哥”或“好姐姐”的标签，不断牺牲自己的兴趣与爱好，只为得到爸爸妈妈的夸赞；另一方面，如果大宝每次照顾了二宝，爸爸妈妈都是这么夸奖自己，时间长了，也会让他觉得父母很“敷衍”。无论是以上哪种原因，我们都该尽量避免，不要给孩子特殊评语。





琪琪很喜欢跳舞，在妹妹还没有出生前，琪琪一直学习跳舞，还多次参加了学校组织的比赛，并获得了奖项。爸爸妈妈认为琪琪这样发展下去，未来在舞蹈方面会有不错的成就。

妹妹出生后，琪琪很喜欢这个妹妹。妹妹从小就喜欢画画，刚开始琪琪只是陪着妹妹一起，后来有一天，爸爸因为琪琪陪妹妹画画称赞了琪琪一句“我们琪琪真是个好姐姐！”从此以后，爸爸总是会在琪琪陪妹妹画画的时候，夸奖琪琪是个好姐姐。久而久之，琪琪认为，只要陪妹妹画画，爸爸就会夸我。

自此以后，琪琪就不再跳舞了。虽然琪琪不喜欢画画，可是只要能得到爸爸的夸奖，每次都陪妹妹画画，还是很值得的！爸爸妈妈虽然很奇怪，为什么一向喜欢跳舞的姐姐，却喜欢上了画画，但是因为两个孩子相处一直很愉快，所以爸爸妈妈也就任由琪琪这样去了。



这个例子中，琪琪每次陪妹妹画画，爸爸都会夸奖她。为了继续得到爸爸的夸赞，于是琪琪放弃了自己热爱的舞蹈，转而陪妹妹画画。造成这样结果的原因，就是爸爸当初没有具体地夸奖琪琪，而只是单纯说了一句“琪琪真是个好姐姐”，虽然爸爸自己很清楚，自己是因为琪琪陪妹妹这种具有浓厚手足之情的行为而夸奖了她。可是，琪琪不会明白。

所以，评价自己的孩子，应该尽量避免指向不清的情况发生。“你真是个好哥哥（姐

姐)”，当父母对孩子这么评价的时候，孩子只能得到一个模糊的反馈，他对于自己到底是哪一点被父母欣赏和夸赞却不得知晓，所以也就没有办法对那个部分进行进一步的强化，所以像“你真是个好哥哥(姐姐)”这类的特殊评语最好不要对孩子说。

11 别总拿两个孩子做比较

“你已经是小孩子了，怎么还没有弟弟(妹妹)听话呢”“你看，弟弟(妹妹)都把饭吃完了，你怎么还剩这么多呢”“你怎么没有弟弟(妹妹)聪明呢？这个都不会！”诸如此类比较性的话语还有很多。



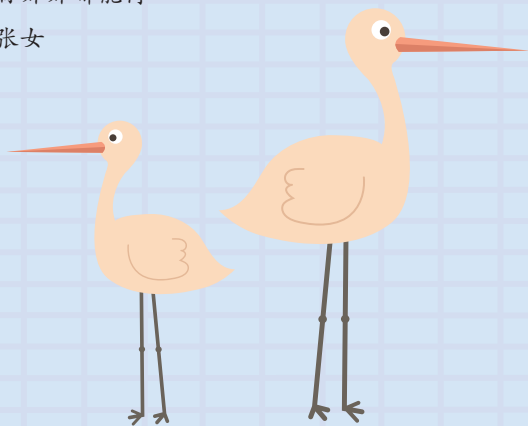
张女士有两个孩子，姐姐今年9岁，妹妹才7岁。张女士平时对孩子的要求比较严格，特别是在课业方面。



张女士要求自己的两个孩子数学考试必须拿满分，因为她觉得小学的题目都不难，拿满分是很简单的事情。有一次数学测验过后，上一年级的妹妹达到了妈妈的要求，可是姐姐却因为最后一个题目太难没有做出来，失去了拿一百的机会。学校的老师也说，最后一个题目就是给孩子们了解下，不要求每个人都都会做的。

张女士看到了两个孩子的成绩后，当即对姐姐训斥道：“你怎么连你妹妹都比不上，你妹妹都能得一百，你为什么不行！”姐姐跟张女士解释了老师告诉她们的话，可是张女士才不管那么多，就是认定了姐姐比不上妹妹，让姐姐回去好好反思反思。

姐姐只好委屈地躲在房间掉眼泪。





在兄弟姐妹面前给另一个孩子贴上不完美的标签，或是相互比较，不管是正面的或是负面的，都是不可取的。如果一个孩子不断被爸爸妈妈提醒另一个孩子比他做得好，他很有可能会对另一个孩子进行“报复”，从而引发两个孩子之间的“斗争”。此外，在爸爸妈妈的比较中，处于被“教训”那方的孩子，因为受到被家长责难、被手足嘲弄等等不公平的待遇，可能就会萌生自卑的想法，自信心也会不断地被削减。

有了两个孩子后，爸爸妈妈可能会不由自主地去比较。但是这种比较很有可能会给孩子带来不好的心理影响。如果爸

爸妈妈只是为了分辨每个孩子的心态而比较，那么这种比较对孩子的负面影响就会较小，但是，如果爸爸妈妈将差异看成差距，并且因此给孩子定性或者对他们进行评价的话，这样就很容易对孩子的心理造成伤害。

很多爸爸妈妈都有这样一个认知：两个孩子有比较就会有竞争，这样可以相互激励，落后的孩子就会向优秀的孩子学习。其实，这种认知也没有什么不对的，两个孩子在一起如果能够有竞争，双方都能得到进步，这是爸爸妈妈们都希望看到的结果。但是，在日常生活中，大多数父母在批评孩子时说的话，都是随口一说，根本就谈不上有教育意义，更不用说孩子能够从中得到什么正面的教育。相反，这种拿手足作比较的做法，会让孩子之间的矛盾冲突越来越严重。

我们需要认识到，每个孩子都有自己的特点，他们天生就有差别。不能用一个孩子的标准去要求另外一个孩子，每个孩子都有属于自己优势和劣势，爸爸妈妈们要做到的就是，去发现孩子们身上的优势与劣势，扬其长处避其短处，充分发挥孩子们的潜力。

因此，爸爸妈妈们在对一个孩子表达自己的情感的时候，不要把另一个孩子牵扯进来，特别是不要拿兄弟姐妹的优秀表现当武器来批评孩子。



12 一味袒护二宝不可取

很多家庭有了二宝后，就会不自觉对二宝有所偏爱，甚至溺爱。具体表现为，为了满足二宝的需求，毫无原则地让步，有时甚至牺牲大宝的利益，只为让二宝满意。但是，这种溺爱带来的直接后果就是二宝变得越来越骄纵无理，而大宝也会越来越疏远爸爸妈妈。所以，一味袒护二宝的做法是不可取的。



畅畅的妈妈总是袒护弟弟，不管做什么，妈妈都会维护弟弟。今天畅畅又和弟弟在争一个玩具，弟弟抢不过畅畅，大声哭了起来。妈妈听到弟弟的哭声后，过来对畅畅说：“弟弟很喜欢这个玩具，你就给他玩会儿，别那么自私！”说着就从畅畅手上拿走了玩具。弟弟拿着玩具开心地玩起来，畅畅委屈地坐在一旁默默流着眼泪。



有两个孩子的家庭不同于独生子女家庭，爸爸妈妈和孩子之间的关系有的时候是很微妙的。倘若关系处理得当，大宝和二宝就会相亲相爱并且敬爱父母；但若处理不好，就会对大宝和二宝的成长产生不利的影响。因此，父母和两个孩子之间一定要保持一种平衡的关系，要想保持这种关系，父母就必须立足在没有偏心的基础上，绝对不能存着袒护二宝的心理。因为一旦袒护二宝，就会让大宝感到委屈，这样父母就会很容易失去在大宝心目中的地位与形象。

13 千万不要强迫大宝喜欢二宝

有的爸爸妈妈怕大宝会不喜欢即将出生的弟弟或妹妹，所以在二宝出生前，总是告诉大宝要喜欢自己的弟弟或妹妹。在二宝出生后，也还是常对大宝说。而且，当大宝对二宝的出生带有明显的抵触情绪的时候，还仍旧对大宝这样说。其实，这部分爸爸妈妈的心思不难理解，他们认为只要经常对大宝说要喜欢爱护自己的弟弟或妹妹，就能让大宝接受二宝，大宝和二宝就能自然而然地和睦相处。

可是，喜欢怎能强迫？就算能够强迫，这样的喜欢难道不是一种病态的、有极大隐患的？爸爸妈妈强迫大宝喜欢二宝，这种“强迫式”的喜欢不仅不会起作用，反而会让大宝怨恨二宝。如果大宝本来就在怨恨爸爸妈妈将原本只属于自己一个人的爱分给了二宝，这个时候还要强迫大宝去喜欢二宝，那结果只能是大宝产生嫉妒、怨恨的情绪，有的甚至会做出伤害弟弟或妹妹的事情。

大宝从出生时就是全家的焦点，他已经习惯了这样的生活。可是突然有一天，来了一个人，话也不会说，路也不会走，却把所有人的关注和爱抢走了，并且所有人都在强迫自己必须要喜欢这个弟弟或妹妹，还要求自己把所有的东西和这个小家伙分享。在这种情况下，大宝只可能讨厌二宝，怎么还会对他生出手足之情呢？

所以，想要大宝和二宝之间建立起浓浓的手足之情，不能靠强迫，要通过一点一滴慢慢培养。

14 避免当着二宝的面批评大宝

当大宝犯了错误的时候，有的爸爸妈妈会不由分说，当着二宝的面直接批评他，这种做法往往会伤到大宝的自尊心，进而带来一系列的负面影响。



明明今年12岁，他有个弟弟，今年7岁了。明明和弟弟一直相处得挺好，爸爸妈妈对此很是欣慰。可是最近却发生了这样一件事，明明和弟弟本来在一起吃东西，可是明明不小心将食物洒在了沙发上，虽然明明在事后进行了补救措施，可是污渍却怎么也弄不掉。

正在明明犹豫着什么时候告诉妈妈这件事情的时候，妈妈发现了这件事情：“明明你过来。”听到妈妈在叫自己，明明赶紧过去，弟弟也跟着一起过来了。

“明明，沙发上的污渍是谁弄的？”妈妈问。

“妈妈，对不起，这个是我弄的，我擦了，可是总也擦不干净。”明明回答。

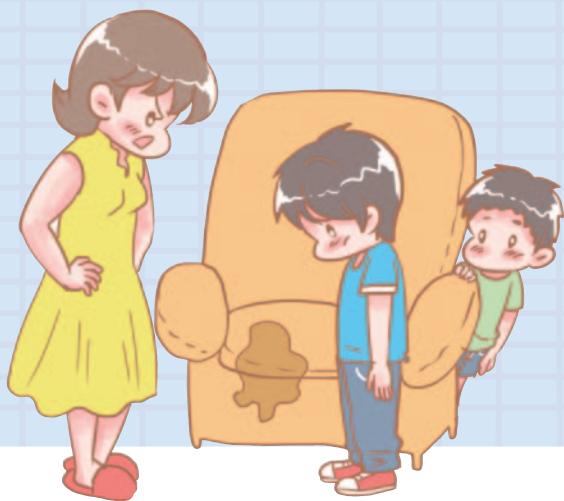
“妈妈，哥哥不是故意的。”弟弟也帮哥哥跟妈妈说道。

“明明，你吃东西的时候，能不能注意点，这么大的人了，怎么还会犯这么低级的错误呢？”妈妈批评着明明。

“妈妈，哥哥真的不是故意的！真的！”弟弟着急地帮哥哥解释。

“明明，你是哥哥，要给弟弟做个好的示范，犯了错误，就得及时认错，你弟弟都知道给你解释，你犯了错误怎么就不知道向我认错呢？”妈妈仍旧在批评明明。

明明看了看弟弟，觉得自己在弟弟面前丢了面子，又看了看妈妈，只好羞愧地低下了头。





在这个例子中，妈妈当着弟弟的面批评明明，明明一方面知道自己犯了错误让妈妈生了气，觉得对不起妈妈。可是另一方面，明明觉得当着弟弟的面被妈妈骂，真的有一种丢面子的感觉，最后只好羞愧地低下了头。

这何尝不是对明明自尊心的一种伤害。当大宝的自尊心受挫，有的会变得越来越胆怯与自卑，而有的会对弟弟或妹妹产生敌意，因为大宝觉得弟弟或妹妹看到了自己不光彩的一面，从而产生了怨恨他们的心理，这种心理就容易导致大宝和二宝发生纠纷，从而引发一轮又一轮的“家庭大战”。

从另一方面来讲，当二宝看到自己的哥哥或姐姐总是被爸爸妈妈批评的时候，有可能会造成对哥哥或姐姐的信任感降低。试想，一个总是被人批评的人，怎么能够得到别人的尊重与爱戴呢。当二宝觉得自己的哥哥或姐姐不值得自己尊重的时候，就会变得不愿意听哥哥和姐姐的话，大宝和二宝之间也就很容易产生摩擦。

有的爸爸妈妈认为，孩子还很小，还不知道自尊心是什么，谈不上伤自尊。其实，再小的孩子也会有自尊心，也会因为爸爸妈妈当着自己的兄弟姐妹的面批评自己，感到自尊心受挫。所以，要达到批评的效果，同时维护好大宝的自尊心，家长应尽量避免当着二宝的面批评大宝，可以找一个单独的机会进行批评教育。

当爸爸妈妈把大宝叫到一边，逐步去引导他的时候，大宝就会认为爸爸妈妈是站在自己这边的，这个时候他就愿意把自己的心里话说给家长听，也更愿意去面对和解决问题。相对于二宝而言，大宝更关注的是情感上的需要，只要能够满足这一点，那么大宝的问题就不难解决。

15 别以“老大”的标准绑架大宝



“你是老大，平时多让着弟弟（妹妹）”“你是姐姐，一定要多照顾弟弟（妹妹）”……当爸爸妈妈对大宝说出这样的话时，大宝的内心很容易会生出抗拒的心理。试想一下，如果总是有人告诉你，你比他大，你就应该承担责任，你比他先进公司，你就该多承担一些，诸如此类的话，大人们也会觉得很反感，何况是孩子呢。

当大宝抢二宝东西的时候，父母会批评大宝；但是当二宝抢大宝东西的时候，很多爸爸妈妈还是会批评大宝，他们认为大的就该让着小的。最后导致大宝认为爸爸妈妈爱弟弟或妹妹胜过爱自己。

现实生活中也不乏这样的例子：





浩浩今年11岁了，四年前，妈妈生下了弟弟。弟弟刚出生的时候，浩浩是很喜欢他的，可是渐渐地，浩浩越来越讨厌他。

“怎么又把杯子弄倒了，你这个孩子，怎么就不能小心点。”

“那是弟弟弄的，不是我！”

“你是哥哥，你有义务看好弟弟。你没有看好弟弟，才导致弟弟把杯子弄倒，所以就是你的错！”

爸爸在责怪浩浩，认为浩浩没有尽到哥哥应尽的责任，没有看好弟弟。浩浩认为，明明不是自己的错，爸爸却骂我，凭什么作为哥哥，这就是我的错，这不公平。

这天，浩浩和弟弟又在争抢一个玩具，弟弟力气小，没有争过哥哥，坐在地上哇哇大哭。妈妈听到了赶紧过来抱起了弟弟，并且要求浩浩将玩具让给弟弟。

“你是哥哥，就要让着弟弟，赶紧把玩具给弟弟。”妈妈对浩浩这样说道，浩浩委屈地哭了：“为什么？为什么我是哥哥，我就要让着弟弟，爸爸是这样，妈妈也是这样，都要我让着弟弟，为什么？”



因为是哥哥，所以就必须要让着弟弟，很多爸爸妈妈都有这样的想法，可是这样做的结果就是大宝很委屈，而二宝也会变得越来越骄纵。用“老大”的标准绑架大宝，让大宝处处让着二宝，是家庭教育的大忌。正确的做法应该是就事论事，不要总用“大宝是哥哥或姐姐，所以就必须要让着弟弟或妹妹”这样的想法去要求孩子。

当两个孩子之间出现纠纷的时候，爸爸妈妈应该在一旁引导他们自己沟通，让他们自己解决问题。当问题解决不了时，一般情况下，首先应该制止两个孩子互相攻击的行为，以平复他们的情绪，然后再进行调解。

16 父母不能对孩子说的话

在日常生活中，爸爸妈妈常会因为各种情况，情急之下说出一些伤害孩子的话。其实，父母是没有恶意的，但是有的时候说出来的话却会对孩子造成影响，有的甚至会给孩子造成阴影。所以，为了孩子能快乐地长大，为人父母，绝对不能对他说出以下这些话。



“等我哪天找到答案再告诉你”

有的时候孩子问爸爸妈妈一个问题，期待他们能为自己解答。可是，父母也会有自己不懂的问题，这个时候，有些父母就会告诉孩子：“等我哪天找到答案再告诉你”，可是往往就没有了下文。

孩子信任你，相信你，才会向父母提问，当孩子总是得不到父母的回答时，他们对父母的信任感就会减少一些。相信所有的爸爸妈妈都不希望孩子对自己缺乏信任感吧，那就请不要说这句话。

“我没有本事，咱家就看你的了。”

父母对孩子说这样的话时，就表明连父母自己都失去了干劲，将所有的希望寄托在孩子的身上，这样是非常不可取的。

父母觉得自己没有本事，无法实现自己的愿望，于是将所有的希望寄托在孩子身上，可是，这些父母有没有想过，做父母的自己都不努力，凭什么要求孩子努力？做父母的整天盼望孩子为他争口气，那孩子会不会也学他的父母一样，去将希望寄托在自己的孩子身上呢？



“和你爸一个德行”

妈妈对孩子说出这句话的时候，等于是同时批评了两个人。这句话不仅会影响父亲在孩子心目中的地位，而且还会让孩子觉得爸爸和妈妈之间感情不稳定。这种不稳定感会增添孩子的忧虑与担心，对他的成长也会产生一定的影响。

“你的任务就是好好学习，其他什么都别管”

有的父母觉得孩子的任务就是学习，学习以外的事情不需要孩子操心，所以养成了孩子除了学习之外对什么都漠不关心的处世态度。这样的孩子很难适应外面的世界，也很难独立生活。

因此，不管是对大宝，还是二宝，这样的话，尽量不要说。父母应该知道，孩子们除了学习，也需要结交志同道合的朋友，也需要见识更广阔的天地，他们的生活中不是只有学习就够了。

“这么简单都不会，以后还能干嘛？”

这样的话，很容易削弱孩子的自信心。孩子才多大，父母为什么要凭孩子的现在对孩子的未来做出评价？就算父母说这句话并没有什么别的意思，只是情急之下说出来的。可是孩子不会这样认为，他们只会觉得父母对自己很失望，同时，在父母这句话的影响下，孩子也会对自己的未来感到迷茫。如果爸爸妈妈是对大宝说这样的话，被二宝听到了，大宝还会觉得自己很没有“面子”，会觉得自尊心受到了伤害。

有的时候只是无心的一句话，却会给孩子的心理带来如此多的负面因素，所以，这样的话还是不说为妙。

这么简单都不会，
以后还能干嘛？



“你看看人家孩子。”

当孩子表现得不如别人家的孩子的时候，有的父母就会说出这样的话来。为什么要和别人家的孩子去对比呢？每个孩子都有自己独一无二的特质，每个孩子都有自己的优点和缺点，父母不需要也不应该把自己的孩子和别人家的孩子做对比。

当父母对孩子说出这样的话，不免会让孩子感到委屈，他们会觉得，为什么我要和别人家的孩子比呢？难道爸爸妈妈喜欢别人家的孩子胜过我？

所以，为了避免让孩子产生这样的困惑，家长应尽量不要对孩子说这样的话。



“你再这样捣乱，我就不要你了”

这样的话，一旦父母对孩子说出来，会引起孩子的恐慌和焦虑，继而发展成缺乏安全感。久而久之，孩子可能会以为父母真的要抛弃他了。特别是家里有了二宝之后，大宝就很容易认为爸爸妈妈要抛弃自己了。

当孩子觉得自己会被父母抛弃，世界从此黑暗，负面情绪伴随着他，会对孩子的身心健康造成很大的伤害。

所以，这样的话，父母一定不能对孩子说。



“够了！滚出去！”

说这句话的时候，爸爸妈妈一定是在手忙脚乱地做事情，这个时候如果孩子在旁边干扰，肯定会影响父母的心情。在爸爸妈妈生气的情况下，对孩子说出了这样的话，即使事出有因，这样说也是不对的。

孩子以自我为中心，只关心自身的需要，当他想和爸爸妈妈玩的时候，才不会管他们是不是在忙。我们应该对孩子给予足够的宽容，像这种语气和态度都不好的话，可不能对自己的孩子说。这种话语对孩子的伤害很大，容易让孩子失去对爸爸妈妈的信任感。

“你怎么这么坏，但愿我从来没生过你”

网上有人曾经说过，他的妈妈在他很小的时候，对他说过但愿从来没生过他，这句话让他记了一辈子，无论如何也忘不掉。可见这句话对孩子的伤害之大。

其实那位网友的妈妈也可能只是因为孩子太调皮，照顾不来的时候脱口而出这么一句话，她根本不知道自己的孩子会记了这么长时间。我想，要是这位妈妈知道这句话对孩子的影响，她是无论如何也不会说的。可是，世界上哪来的后悔药呢？



“别哭！不准哭！”

当孩子哭泣的时候，有的爸爸妈妈会强制要求孩子不许哭。可是，当孩子情绪不佳的时候，哭一哭还能起到舒解的作用，父母硬要孩子压抑自己的感情，这样未免有点强人所难。

当孩子哭的时候，父母首先不是要求孩子停止哭泣，而是应该听听孩子的想法，看看他是否需要帮助。如果孩子是在公众场合大哭，可以立即将孩子带离现场，但是千万别疾言厉色地对孩子说“不准哭！”



17 不同年龄段孩子的安抚策略

有的爸爸妈妈经常会问：不同年龄段的孩子究竟应该怎样对他进行教育，孩子闹情绪的时候，到底怎样安抚才是正确的？有哪些是能做的，哪些是绝对不能做的？……父母们在面对孩子的问题时，因为不懂得究竟该如何做，常常会陷入迷茫中。

二宝出生后，不同年龄的大宝就有可能产生不同的心理和情绪问题。我们不能用同样的方式去对待不同年龄的大宝，为了安抚不同年龄阶段的大宝的情绪，我们可以试着这样做：

❀ 2岁以下

当大宝还不满1周岁的时候，妈妈生下了二宝，其实不用太过担忧大宝。这个年龄阶段的大宝，虽然能够表达自己的痛苦与喜悦，也能够对他的主要照顾者表现出特别的亲密，但这并不意味着，他理解家里多出一个孩子对他产生的一系列影响。因此，可以这么说，当二宝出生时，大宝如果不满1岁，不用向他做出过多的说明，因为就算你解释了，他也不一定能明白你在说什么。

当大宝已经1周岁多了，这个时候，他能够听懂妈妈的话，也有了最初的自我意识，所以，爸爸妈妈应该把有了弟弟或妹妹的事情告诉他，但是也不用说太多。由于他的认知能力很有限，所以就算告诉了他家里添了弟弟或是妹妹，他对此都不会有什么情绪，能够很自然地接受这件事情。



❀ 2~3岁

两岁以上的孩子，开始独立思考问题，自我意识日益强烈。所以，爸爸妈妈如果这个时候要生第二个孩子，那就要和大宝进行沟通，而且需要对此重视起来，绝对不能敷衍了事。对大宝说这件事情的时候，可以采用迂回的方式，让大宝先体会一下关于哥哥姐姐以及弟弟妹妹的概念，然后再去告诉他，不久后，他也会当上哥哥或姐姐。

让大宝体会兄弟姐妹的概念，可以给大宝找相关的故事书读给他听，让他对兄弟姐妹之间的感情有个大致的了解。其次，可以带他去有两个孩子的家庭里玩，让他切身体会一下家里有兄弟姐妹的感觉，注意应该尽量去氛围好的家庭体验，而且事先要征求主人家的

同意。

帮助大宝形成兄弟姐妹的概念，并且大宝也接受了即将到来的弟弟或妹妹，但是爸爸妈妈可不要认为就万事大吉了，要知道这个年龄阶段的孩子，心理是十分不稳定的。

如果他觉得爸爸妈妈关心二宝胜于自己，他就会觉得二宝抢走了原本属于自己的爱，从而引发他对弟弟或妹妹的嫉妒心，更有可能出现很多异常行为，比如：尿床、发脾气、骂人等。这个时候，爸爸妈妈不能因为不耐烦而采取训斥等做法，越是这种时候，就越要给予大宝更多的关爱，同时也要理解孩子的情绪，多多鼓励他、赞美他，来帮助他顺利度过这段焦虑期。

✿ 3 ~ 4 岁

3~4岁的孩子已经能说一些完整的句子，并开始掌握双向互动交流的能力了，也就是说，孩子已经会和家长沟通了。而且，这时的孩子还会在意别人说的话，愿意听别人说话，表现为喜欢跟家长聊天，愿意听家长给他讲故事等。有的时候一个故事重复讲很多遍，孩子还是百听不厌，反复要求听同一个故事。

因此，如果这时候父母准备生二胎，一定不能忽略和孩子的交流，可以用给孩子讲故事的形式，引导他慢慢接受。

✿ 4 ~ 6 岁

这个年龄阶段的孩子虽然思想还很简单，但是想象力却很丰富，很容易混淆现实与想象。如果爸爸妈妈直接告诉他，你马上就要有弟弟或妹妹了，他不仅很难接受，而且还会想象出很多不好的东西，由此带来很多负面情绪。这些负面情绪在孩子的身上会有很多的体现，他会故意装作没听到别人和他打招呼，稍有不开心就会直接大声哭闹。当他听到有人谈论自己未来的弟弟或妹妹时，大宝甚至会用各种方式发泄自己的愤怒，比如乱扔玩具，又比如“驱逐”那个谈论的人。

大宝为什么会有这么激烈的表现呢？对于这个年龄阶段的孩子来说，他们已经有了了一定的自我意识，他们在知道自己即将有弟弟或妹妹之后，会担忧自己失去爸爸妈妈对他的爱，这种担忧经过自己的想象，会被放大，从而导致孩子做出过激的行为。这个时候爸爸妈妈可以适当表现出对大宝的“偏爱”，让他觉得爸爸妈妈对



他的爱不曾减少。

当二宝出生后，为二宝准备各种东西的时候，也不要忘记给大宝准备一些；当爸爸妈妈和大宝单独出去玩的时候，可以告诉大宝，不用照顾弟弟或妹妹，和他在一起真是太高兴了之类的话语。这样大宝就会觉得，虽然爸爸妈妈平常忙着照顾弟弟或妹妹，可是爸爸妈妈的心思还在自己身上，这样就会让大宝觉得安心，慢慢地，那种因为弟弟或妹妹的到来而引起的紧张与焦虑就会消散。

❁ 6 岁以上的孩子

6~12岁的孩子，逐渐具备了独立思考的能力，同时也拥有了较强的独立意识。但是，此时的孩子，处在一个叛逆期，情绪起伏较大。

处于这个年龄阶段的孩子，从爸爸妈妈口中得知自己即将有个弟弟或妹妹的时候，他如果对此表现出抗拒，不要感到生气，这些都是正常现象。爸爸妈妈可以循序渐进地引导大宝接受二宝，不要太过着急。试想，让一个成年人接受一个新事物也需要一段时间，更何况是孩子。

具体怎么引导呢？首先爸爸妈妈要做的就是打开自己的心扉，与孩子做朋友。在日常生活中慢慢引导大宝说出对二宝感到抗拒的原因，知道了原因，才好对症下药。

爸爸妈妈还可以慢慢培养孩子的责任感与自豪感。这个年龄阶段的孩子，已经在集体生活中体会过责任感与自豪感带来的满足感，对此有了一定的认知。所以，这个时候，慢慢引导大宝培养起作为一个哥哥或姐姐的责任感和自豪感是比较容易的。



这个时期的大宝情绪不稳定，作为父母，我们不能因为孩子脾气暴躁或者不顺从自己的心，动辄对孩子打骂。而应该用比平时更多的爱来温暖大宝，让大宝知道，有了二宝，自己并不会失去爸爸妈妈的爱，不仅如此，自己还会多一个弟弟或妹妹，这个世界上又会有一个人来与自己分享生命中的喜怒哀乐。

18 了解孩子的气质，对“症”施教

每个孩子都有与生俱来的独特气质，在一定气质基础上，在孩子的活动与社会环境相互作用下便形成了性格。不同气质的孩子通常会表现出不同的行为。想要了解并理解大宝，首先就得从孩子的气质入手。

人的气质可以分为四种类型，分别是胆汁质、抑郁质、黏液质、多血质，我们可以根据这四种气质类型的不同特点，用不同的办法来对孩子进行教育。

✿ 胆汁质

气质类型为胆汁质的孩子性情开朗、坦率，但是脾气暴躁，喜欢和人争论，特别是在与爸爸妈妈的意见不同的时候，会一直和父母争论。而且，这类孩子的情感 and 行为动作产生得迅速而且强烈，当和父母争论不出结果的时候，可能会因为情绪激动而出现一些过激的行为。但是这类孩子的情绪来得快去得也快，所以，当爸爸妈妈与孩子之间出现争执的时候，不妨等孩子平静下来之后再慢慢讲道理。

这类孩子往往精力旺盛，思维也较为灵活，对待自己的任务和工作有很大的热情。爸爸妈妈可以充分利用孩子的这类特征，将一些孩子力所能及的事情交给他去做，这样不仅能够培养孩子的自信心，还能增进孩子与父母之间的感情。但是有一点需要注意，胆汁质气质的孩子很容易失去耐心，所以父母给孩子安排任务的时候，要考虑到这点，

尽量避免将一些繁琐、花费时间过长的任务交给他。

这类孩子通常行动利落而又敏捷，说话速度快且声音洪亮。当爸爸妈妈觉得自己的孩子有这种特质的时候，可以据此针对性地发展孩子的某些能力。比如说，孩子声音洪亮，可以让孩子接触下演讲和主持，如果孩子有兴趣，就可以让孩子继续学习，没准还能培养出一个杰出的主持人或者演讲家呢！



✿ 抑郁质

抑郁质的孩子情感隐晦而不外露，爸爸妈妈往往不能从孩子的外在表现正确判断出孩子的情绪，所以也就无法及时帮助孩子排解不良情绪。对待这类孩子，父母往往要给予足够的耐心与关心。在日常生活中，更要细心观察，通过发生在孩子身上的事情，自己做一个初步的判断，然后再对孩子进行持续的观察与分析。千万不能因为看孩子好像什么事情都没有发生一样，从而觉得孩子内心没有什么大变动。但是这里要注意的是，不能把自己的判断当作孩子会产生的表现，这里做判断只是为了让父母在自己心里留个心眼，不要忽略孩子的感受。



这类孩子往往富于想象，聪明且观察力敏锐，善于观察他人观察不到的细微事物。当这类孩子向爸爸妈妈分享自己观察到的事物的时候，爸爸妈妈不要用自己的理解去否定他，而应该去和他进行一次小小的探讨，比如说，“你可以详细跟我说说吗，我很感兴趣呢”，这样孩子受到鼓舞，就会愿意与父母分享。同时可以培养他的一些小兴趣，比如绘画、雕塑等需要观察力与想象力的事情，让他的特征迸发出独特的闪光点。

在意志方面，抑郁质气质的孩子常表现出胆小怕事、优柔寡断，受到挫折后常心神不安，并且这类孩子不善交往，较为孤僻。当父母发现自己的孩子具备以上特质的时候，不要认为自己的孩子很“没用”。气质是人天生的，并没有好坏之分，爸爸妈妈要做的就是给予孩子关心与支持。当孩子遇到挫折的时候，不仅要在旁给予陪伴，同时要积极帮助孩子分析问题和解决问题。孩子不善于和别人交往的时候，不要太过心急，多带孩子接触不同的孩子，慢慢地引导孩子与其他人接触。时间长了，他自然会体会到与人相处的乐趣。

✿ 黏液质

黏液质的孩子对待事情缺乏激情，遇到不愉快的事也不动声色。对待这样的孩子，爸爸妈妈可以从培养他的兴趣入手，让孩子体会到有自己所钟爱的事情，是多么美好。当然，培养孩子对事

物的激情还需要父母的言传身教。爸爸妈妈的行为对孩子来说是非常有感染力的，会使孩子从内心认同与学习。当他看到自己的爸爸妈妈对待事情有极大的热情的时候，时间长了，受到父母的感染，他也会对事物慢慢生出激情来。当这类孩子遇到不愉快的事情，因为他们不会表现出来，这种时候，爸爸妈妈都会非常头疼，但是越是这个时候越要耐心地对待孩子，要用加倍的爱心与关心温暖他的心。

这类孩子的注意力稳定、持久，对待事情比较细致，喜欢沉思。拥有这些特质的孩子，因为可以长期专注地做一件事情，因而如果确定好一个正确的方向，往往会有不错的成就。但因为这类孩子的思维灵活性较差，注意力也不容易转移，当他关注的事情朝着错误的方向发展的时候，就需要爸爸妈妈给予孩子正确及时的引导。

在意志力方面，这类孩子具有耐力，对自己的行为有较大的自制力。所以爸爸妈妈带这类孩子往往会很省心，但这并不意味着父母就不需要对孩子的行为进行约束。

多血质

这类孩子善于表达，姿态活泼，表情生动，很容易和人相处熟络。看到这里，相信很多父母都希望自己的孩子就是这种气质类型的人，但是这种气质类型的孩子却很容易转移自己的注意力与

兴趣，对事物常保持着三分钟热度。对待这类孩子的时候，有的父母总是一直采取顺从的态度，这种做法其实是非常不利于孩子身心发展的，甚至还助长了孩子这种“三分钟热度”的不良习惯。

正确的做法应该是：首先，给孩子营造一个安静的环境。这类孩子的注意力容易因新的刺激而转移，爸爸妈妈可以排除各种可能分散孩子注意力的因素，从而让孩子安安静静地去做一件事情，父母可以在旁进行监督和指导，但是必须将自己给孩子带来的刺激感降到最低。

其次，孩子一天的生活节奏和活动时间都会影响到他的注意力，所以，可以给孩子安排一个规律的生活作息，这样可以帮助孩子集中自己的注意力。

最后比较重要的是，为了让孩子集中注意力，家长不要强迫已经出现注意力不集中情况的孩子继续专注手里的事情。正确的做法应该是，让孩子做一点自己感兴趣的事情，长期坚持下来，孩子的专注力就会慢慢地培养起来。

在意志力方面，这类孩子缺乏忍耐力，毅力不强。虽然气质是天生的，但不要认为无法改变。爸爸妈妈不仅可以通过言传身教让孩子知道毅力的重要性，同时也可以通过给孩子讲故事，带他去了解那些有毅力的人的生活，让他明白，一个人有了毅力才能够有所成就。





Part 3

家有俩宝，相亲相爱才更好

家有俩宝，是件幸福的事，但朝夕相处的两个孩子之间难免会出现纠纷和“战争”。如何正确看待两个孩子之间的关系，培养手足之间亲密的感情，化解两个孩子之间的矛盾，是父母们必须学习的功课。如果这些问题处理不好，就有可能给孩子们的心灵带来伤害。在育儿过程中，父母也应随时自省，自己的育儿方式是否正确，对孩子爱的方式是否合理，从而让孩子们都能健康成长。



一、正确看待两个孩子的关系

大宝与二宝之间有着浓厚的血缘关系，小时候是玩伴，长大后能相互扶持、依靠，是除了爸爸妈妈以外最亲近的人。所以，从小维护好大宝和二宝的关系，有利于两个孩子的健康成长。

1 兄弟姐妹的组合不同，相处有差异

家有俩宝的组合分为四种情况，兄弟、兄妹、姐弟、姐妹，组合类型不同，其相处也会有差异。如果家里有两个男孩子，那么更多的可能是行动上的“刀光剑影”；而两个女孩子或是一男一女的家庭，很多矛盾可能主要体现在心理上。

兄弟、姐妹属于同性同胞，由于性别一致，两人在兴趣点和价值观等方面会更加相似，因此同性同胞更容易在相互交往中出现社会比较。女孩子会尤其注意同性别间的社会比较，当感到自己得到的母爱、父爱不如姐姐或妹妹时，就会产生自卑感、不安全感。除此之外，同性同胞由于经常一起玩耍，容易产生摩擦，特别是兄弟之间，更容易出现攻击行为，因此在对待兄弟组合时，要格外注意双方在产生矛盾时的攻击行为，以免造成伤害。

兄妹、姐弟属于异性同胞，异性同胞由于性别不同，在很多地方都千差万别，相对于同性同胞而言，他们相互嫉妒怨尤的可能性要小一些，但由于孩子在游戏中倾向于选择同性伙伴，而且年龄越大这种倾向越明显，为了培养两个孩子的感情，父母要积极促进两个孩子在一起游戏，尤其要引导大宝。但在日常生活中，父母应将男孩女孩区别对待，以防孩子出现性别角色混乱。

2 手足之情是慢慢培养起来的

哥哥就一定要照顾妹妹吗？弟弟就一定要听姐姐的话吗？兄弟姐妹天生就应该相亲相爱吗？其实，手足之情并非天生，与后天的培养以及父母的正确引导是分不开的。当然，在引导过程中一定要掌握一些技巧。

✿ 相互尊重

培养两个孩子之间的手足之情，并维持这份感情的前提条件是让他们学会互相尊重。

而要让孩子之间学会互相尊重，家长有些话是不能说的，比如“你可别学姐姐这样臭美”“你可不能输给哥哥”“你是哥哥，你应该让着妹妹”等。因为孩子的模仿能力很强，而父母的一言一行都会影响到两个孩子，如果家长带有个人感情色彩，对其中一个孩子进行批判，另一个孩子今后也会这样做，这些话除了伤害孩子之间的感情以外，并没有任何的益处，所以家长一定不能说诸如此类的话。

✿ 鼓励孩子赞美对方

兄弟姐妹之间的关系是浓厚的血缘关系，谁都无法自己选择，就像家长也不能选择谁是自己的孩子一样。即使再怎么抱怨“为什么这个丑丑的小丫头会是我妹妹”“为什么那个霸道的家伙会是我哥哥”……也无法改变彼此之间的手足关系。如何让孩子转变自己的想法，把抱怨变成“有这个妹妹真不错”“真好，我有一个这样的哥哥”之类的想法，是家长的责任。

父母是孩子之间的纽带，这根纽带还能起到沟通孩子之间感情的作用。所以，聪明的家长都会鼓励孩子赞美对方，并让他们听到对方的赞美。比如，可以这样对二宝说：“你好厉害，连哥哥也很佩服你哦！”或者这样对大宝说：“你一定可以的，妹妹一直都很崇拜你！”……

✿ 将“我”变为“我们”

为避免大宝与二宝之间的矛盾，父母通常会尽可能地将大宝与二宝的东西分得清清楚楚。大宝有的东西二宝一定要有，以免引起二宝的嫉妒心理。其实不然！家长在购置物品时，除了衣服要分清是给谁的以外，其他东西没有必要分得太清楚，因为很多东西都是可以公用的，如果被贴上“这是你的”“那是我的”的标签，会养成孩子自私的心理。

当家长把东西分得太清楚时，孩子更关心的是哪些是“我的”，而当家长没有分清到底是给谁的，那么孩子自然就会意识到这是“我们的”。“我”和“我们”虽然只相差一个字，但可以培养孩子将自己与兄弟姐妹看成是一个整体的意识，这有利于孩子在相处的过程中培养手足之情。



3 孩子之间的“战争”不可避免

两个孩子一起成长，既是互相的玩伴，同时也创造了大量的学习处理人际关系的机会，可以说好处是相当多的。但是，家中有两个孩子，也会出现一些让人头疼的问题，如两个孩子相互争宠怎么办？两个孩子总是争吵怎么办？

两个孩子朝夕相处，难免会有吵架和争执。这时候，期待孩子们能愉快玩耍、其乐融融的家长们往往会急得跺脚，怕孩子们因为吵架产生隔阂。其实，我们放眼周围就会发现，无论是小孩子还是成年人，意见相左、争执赌气的情形都非常普遍，可以说有人际关系的地方就会有产生冲突的可能性。



小凡女士的大女儿7岁，小儿子4岁，不知道从什么时候开始，她发现姐弟俩总是动不动就吵架，你揪揪我辫子，我踩踩你的脚，谁也不让谁。更让小凡女士头疼的是，姐弟俩每次吵完架，都会争先恐后地向妈妈“告状”，让她颇感无奈，但又拿他们没办法。今天打完了架，第二天又继续在一起玩耍，然后发生了一点小冲突又开始吵架。每天循环往复地进行，让小凡女士头痛不已。



像小凡女士家的孩子之间吵架、打架是很正常的事情，如果能够适可而止，倒也没什么，但如果长期任其发展下去，就会伤害彼此之间的感情。所以，作为父母，对于孩子吵架、打架，不用过于紧张，但也不能视若无睹，除了做好一些必要的防范措施以外，父母应先了解孩子们的心理状态，分析手足吵架的常见原因，然后仔细地反思一下，自己对孩子的教育方式和态度是否有需要改进的地方。

❁ 因身体碰触而吵架

因身体碰触而吵架，顾名思义就是大宝二宝吵架的理由仅仅是因为身体的碰触。而这种碰触恰恰是他们不喜欢的。譬如，大宝只是不小心触碰了一下二宝，但是二宝会以为大宝是在挑衅，或者觉得大宝的触碰是在打他，这个时候二宝可能会谴责大宝，争

吵由此开始。由于身体的感受是主观的，很难界定一个人的痛觉，所以只能尽量鼓励他们提高包容度。

✿ 为争宠而吵

为了比较谁在爸爸妈妈心中更有分量，或是谁更可爱，谁更有想法……这种争宠之吵，常常发生在父母夸奖其中一人后，另一个孩子就蠢蠢欲动地开始他的“争吵计划”，准备和对方来一段因嫉妒而引发的“顺口溜”。这样的吵架，父母需要多一点劝架技巧。比如分别说明两个孩子的优缺点，让他们知道自己都是爸爸妈妈的心头肉。

✿ 为了吵架而吵架

为了吵架而吵架的孩子们很难让父母摸清楚头绪。每次两个人的争吵就像一场辩论赛，为了吵架而吵架，为了反对而反对。有些理由往往让父母听了哭笑不得，不知道该如何劝架。如“你在看什么？”“没看什么。”“你明明看到了什么。”“我说没有就是没有！”“我说有就是有！”……

以上三种争吵原因很少“孤军奋战”，往往“轮番上阵”。明明一开始大宝和二宝玩得很开心，到后来却演变成怒目而视，甚至动手动脚，很快就会有一个开始大哭大闹，另一个紧接着也开始哭闹。往往这个时候，爸爸妈妈会不由自主地皱眉，双手叉腰……但是这时候要沉住气想一想，为什么孩子们会选

择用争吵的方式来表达不同的意见呢？孩子们之间的矛盾和纠纷，实际上是通过一些具体的行为，将自己内心世界的一个侧面表现出来而已。此时，父母应该反省一下自己的日常行为，当平时遇到纷争时，你是选择避而不谈，还是坐下来谈谈，或者是以争吵的方式谈的呢？不要忘了，你的一言一行可都看在孩子眼里，会影响到孩子的言行。

其实，父母别总想着完全避免大宝与二宝之间的争吵和争斗，对立和冲突不全是负能量。这可以让他们学会处理不同的意见、学习折中，并能在情况许可的范围内坚持己见。而且，大宝与二宝在信任和友爱的前提下的冲突，能够增强各自在人际交往上的弹性，有助于关注和了解他人的感受与需要，提前适应社会。



4 适当的竞争并非坏事

养两个孩子，父母最怕的就是孩子争斗不休，小的时候他们争玩具，争零食，争父母的关爱；长大了他们会争谁的成绩更好，谁看的书更多，谁拿回来的奖状更多，谁考的大学更好等。孩子争斗，父母应尽量做到公平公正，寻求平衡，不偏爱任何一个，因为不这样对两个孩子都不公平。

但是，作为父母必须承认，一个家庭的资源并不是无限的，更不可能无差别地分配给两个孩子。父母的时间有限，经济能力有限，孩子所能获得的教育资源有限……有限的资源必然会导致竞争，这样，胜利的一方就能获得更多资源。所以，同一个家庭中的两个孩子，如果其中一个表现得更优秀，他就比另一个孩子更有机会上好的学校，获得父母更多的关注。

一提起竞争，父母会担心孩子们因此不再互相友好关爱。实际情况并非如此，对孩子来说，竞争是他们成长中的一部分，也是他们必经且重要的过程。而且，适当的竞争有利于激发孩子自我成长的内在动力，这也是我们经常提到的“榜样的力量”。当两个孩子都想变得比对方更加优秀时，孩子们的成长必然会更快。因此，作为家长不要怕孩子因为竞争起冲突，有竞争才有成长。虽然刚开始会感觉很麻烦，但是如果不是什么大的冲突，父母可以让孩子自己去解



决，这样有助于培养其容忍、独立的品质和解决问题的能力。

我们身边有很多家庭都是“421”结构，作为家里唯一第三代的独生子女自然就成了全家的心肝宝贝，捧在手里怕摔了，含在口里怕化了，什么事情都不让孩子做；孩子做错了事情，该骂的时候舍不得骂，该罚的时候又舍不得罚。然而在这样的疼爱下，我们却发现现在的孩子越来越娇纵，越来越任性，而经历挫折的能力却大不如前几代人。家长对孩子过度的保护和溺爱，在家庭教育中采用的是消弭竞争的教育，一旦孩子步入社会，在家庭之外的广阔天地中接受着比较和竞争，就很难在残酷的竞争中生存，更经不起一丁点儿生活的挫折。在这种情况下，二胎就给了父母解决这个问题机会。弟弟或妹妹这个天然的“敌人”出现，使大宝有了一个直接的竞争者，在与这个“敌人”的

竞争中，孩子或许可以收敛他之前的骄纵，慢慢学会如何靠自己“赢”。如大宝在哭，二宝在旁边笑话他，他很快会意识到羞羞脸，然后就会停止哭泣，这比父母的“威逼利诱”更有效。而且，调查结果显示，在竞争中长大的孩子，长大以后可能关系会更好。因为当回忆起过去的竞争故事时，他们能体会到更丰富的情感。

当然，所有的一切都必须建立在良性竞争的基础上。良性竞争指的是不能为了竞争而竞争，竞争的过程以及孩子为竞争所作出的努力才是父母应该关注的，输赢并不重要，孩子们也不需要为了赢得竞争而变得野心勃勃或者处心积虑。更重要的是，父母要教会孩子们面对成功不骄傲，面对失败不气馁，通过竞争正确认识并发展自己。要做到这一点并不容易，需要父母细致的引导。这其中的关键在于父母对

待竞争的态度。因为孩子天生就具有对优越感的追求，那么作为父母，不需要再强调或者刻意营造家庭中的竞争气氛，只需要让孩子知道，每个孩子都有自己的特点和长处。对于孩子追求卓越、试图超过另一个孩子的想法，父母可以给予肯定，但对于结果则不必过分强调，这样就可以减轻孩子的功利心。

总的来说，父母应该正视竞争的意义，适当的竞争是一种可以促进孩子成长的有益行为，能够让两个孩子更加优秀。但是在生活中，父母也要通过了解孩子的特点，仔细观察孩子到底需不需要竞争，或者需要多大强度的竞争，把握好竞争的度，以免竞争强度太大，适得其反。如果两个孩子的竞争太过激烈了，父母就需要主动调节他们的行为，以期让两个孩子在竞争中获得更多的益处。



二、培养手足感情有妙招

手足是孩子学习人际互动最初的对象，也是人生长久的亲密关系对象。协助孩子培养手足感情，不仅能使家庭气氛和乐，也有助于孩子日后面对更多元的人际关系。下面我们一起来看看，有什么方法可以培养大宝与二宝之间的手足之情吧！

1 让大宝二宝有更多的相处时间

大宝在面对家里又多了一个比自己小的二宝时，作为孩子要适应这样的变化是需要时间的。家长应该理解大宝内心的感受，不要强迫大宝立刻接受二宝。凡事都要有一个过程，而这个过程需要家长充满智慧的引导。例如，让大宝与二宝有更多的时间相处，一起快乐地玩耍，痛快地打闹，能够帮助他们建立亲密的手足关系。

✿ 当爸爸妈妈的小帮手

孩子的参与意识都非常强，要想让大宝接受弟弟或妹妹，家长可以让大宝尽快地进入角色，让他直接参与到照顾二宝的日常生活中来，前提是不要逼迫大宝做他不愿意做的事情，以免适得其反。

作为爸爸妈妈，可以有效地引导大宝帮助二宝。除了让大宝帮忙照顾刚出生的二宝外，等二宝有自己的独立意识之后，还可以继续让大宝当爸爸妈妈的小帮手，这样有利于让二宝与大宝互相接受。比如：当二宝还在蹒跚学步的时候，让大宝去保护二宝，避免二宝摔倒；如果二宝穿不好衣服、穿不上鞋来找你，你可以告诉他：“去找哥哥（姐姐）帮你穿上。”这样有意识地创造一些机会，让大宝去帮助二宝，不仅会让大宝很有成就感，觉得自己是有能力照顾别人的，与此同时，二宝也会更加喜欢和崇拜大宝。



一起玩耍

大多数家长可能都有过这样的体验，那就是两个孩子在一起游戏时是快乐的，这个时候两个孩子感情更为融洽。

从心理学角度来看，情感是人们对现实的对象和现象是否适合人的需要和社会要求而产生的体验，是孩子心理发展的重要方面。幼儿期是情感活动发生、发展的重要时期，而游戏是一种积极的情感交往方式，也是帮助两个孩子建立深厚友谊的方式。

有了二宝，意味着大宝就会有一个靠谱的、全天候的玩伴。虽然真正实现还需要花上1年半左右的时间，等到二宝有玩的能力，才能真正和大宝玩到一起，一开始可能会捣乱，但是游戏的乐趣会让孩子退一步，提高接纳和互让的包容性。大宝和二宝可以先从轮流玩的游戏开始一起玩，不用人为地设定规则。在游戏中，如果大宝有排斥心理，二宝也懵懵懂懂不想玩，爸爸妈妈要参与进来，做孩子之间的调和剂。

我们知道，与人交往的技巧并非与生俱来的，而是一种习得的能力。在冲突情境下，对孩子的交往技巧既是一种考验，又是一次有效的练习。在每一次的冲突中，一个孩子得知另一个孩子的反馈和结果后，会无形中进行比较，逐渐学会用不同的技巧去应对不同的情境。

别把大宝和二宝分开

有了二宝后，由于爸爸妈妈的时间精力有限，有些家庭会选择将大宝交由老人带。这样做确实可以减轻父母的许多负担，但是这样做，对大宝和二宝都会产生不利影响。



小彬比小林大2岁，当小林出生后的第3个月，妈妈因为一个人无法照顾两个孩子，便将小彬送到了外婆家寄养，直到小彬6岁半上小学时才回到自己家。回到自己家后，哥哥小彬认为就是因为小林自己才被爸爸妈妈赶出家门的。于是事事为难弟弟，经常寻找机会“报复”弟弟。而弟弟则把哥哥小彬当成是“空降”到家中的，是来和他抢爸爸妈妈的“外人”，常常和哥哥因为一点小事闹得不可开交。就这样，两个孩子一直闹到小彬开始寄宿生活才稍稍平息，而且小彬放假期间也不喜欢待在家里，更愿意去外婆家。两个孩子之间几乎没有手足之情，每次见面都像陌生人一样。



✿ 容易引发大宝的分离焦虑

大宝离开朝夕相处的父母去往爷爷奶奶或外公外婆家，会引发分离焦虑。分离焦虑是指婴幼儿因与亲人分离而引起的焦虑、不安或不愉快的情绪反应。一般出现在孩子6~8个月大时，14~18个月达到顶峰，然后其频率和强度在婴儿期和儿童期都会逐渐下降。婴幼儿的分离焦虑分为3个阶段：反抗阶段——号啕大哭，又踢又闹；失望阶段——仍然哭泣，断断续续，动作的反抗减少，不理睬他人，表情迟钝；超脱阶段——接受老人的照料，开始正常的活动，如吃东西、玩玩具，但看到父母时会表现出悲伤的表情。有时，他们甚至表现出不吃、不喝、不玩，这些平时能引起亲近的人关注的行为，成了他用来呼唤父母的一种方式。由于焦虑中的孩子会把所有的注意力放在寻找亲人上，所

以，其他的活动可能就很难引起他的兴趣了，这样不利于孩接受新的知识。

✿ 影响大宝良好自尊的形成

孩子不像成年人，对很多问题都没有理性的看法，他们会凭借自己的本能反应来对待身边发生的事，尤其是事关自己的事，他们的本能反应更加强烈。当二宝出生后，大宝移交给老人带，在父母看起来是很正常的事情，但在大宝的眼中却可能被理解成爸爸妈妈有了新的宝宝便不喜欢自己了，不要自己了，让大宝有了被抛弃感，这对孩子的人格发展是不利的，很容易在大宝的心里埋下“我不够好”的种子，容易使大宝自我价值感、自尊感降低，丧失自信心，日后在生活中承受挫折的能力差，难以形成正确的挫折观和价值观。



❀ 不利于建立大宝与二宝的亲密关系

良好的手足情谊、同胞感情建立的基础是两个孩子在一起，有共同相处的时间和空间。很多妈妈生二胎的初衷是给大宝添一个伴，而二宝出生后却将大宝送走，非但没有在第一时间提供给两个孩子建立良好的情感连接的机会，还容易让大宝嫉恨二宝，甚至厌恶父母。由于大宝对二宝产生负面情绪的首因效应，在日后两个孩子的相处中要去弥合，需要付出更多的心力。

此外，家长还需要考虑隔辈人带孩子常见的弊端，稍微处理不好，就可能对孩子的成长造成不良的影响。俗话说“隔辈人疼隔辈人”，经历过艰苦岁月的很多老人家都会有一种补偿心理，他们会想着将自己无法给子女的优越生活全数转移投射到第三代人身上，而这种宠爱往往很容易变成毫无原则的迁就和溺爱。而且，在照顾孩子时，祖辈们包办替代的程度要明显高于父辈，这种看似对孩子无微不至的照护，却严重阻碍了孩子独立能力的发展，使他们一遇到困难就失去信心，只会叫喊着等待别人帮忙，不会尝试、锻炼，只会哭闹和发脾气。有些老人思想比较传统，接受新生事物较慢，这也就导致了她们教育及养育观念相对落后，而且多年形成的思维模式和生活方式不容易改变，使得他们带孩子的时候难免发生与时代脱节的问题。



若是自己的精力不够，可以请父母来家里帮着带一下孩子，这不失为一个好的选择。但将大宝全权交给老人带，这是一种很不负责任的做法，不仅对大宝的成长没有好处，也不利于孩子之间手足之情的培养。

3 和孩子们一起玩亲子游戏

争先争赢是人的天性，没有谁愿意当输家。然而，不是所有的事情都应该争输赢，也不是每次都会赢，面对孩子“不愿意接受输”和“输不起”的心理反应，家长可以通过游戏、家庭教育得以调整。

全家一起玩游戏，可以让孩子习得合群的技巧、独立解决问题以及共同解决问题的能力。儿童专家提倡全家一起玩需要长时间的“鏖战”的游戏，这种游戏需要过关斩将，需要计分，这种游戏设置可以让孩子体会到：起步晚没关系，赢在终点才是胜利！同时，也可以在一家四口共同参与的游戏中，学习接受当一个输家。这样可以帮助孩子增强在竞争环境里承受失败的能力。

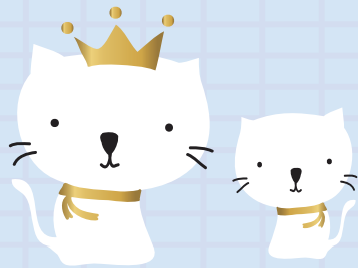


皓皓是一个很看重输赢的孩子，妹妹玲玲因为有一个令人骄傲的哥哥而感到有点自卑，很多方面哥哥做得越优秀，玲玲越缺乏兴趣，譬如学习。妈妈发现这一情况后与爸爸商议，不管每周有多忙，都要进行一次全家总动员的游戏。



全家一起玩游戏的时候，爸爸妈妈总是喜欢让皓皓宣布游戏规则，而且鼓励皓皓反复地说，直到妹妹玲玲听懂为止。在游戏开始之前，爸爸妈妈会让皓皓教妹妹如何玩。而当妹妹面临“要输”的局面时，爸爸妈妈会提醒皓皓：“妹妹好像不知道该怎么办了”“你玩得这么好，有什么建议给妹妹吗？”。每当这个时候，皓皓总是毫不吝嗇自己的想法，耐心细致地告诉妹妹解决之法。对于妹妹而言，来自“对手”哥哥的开导，貌似比爸爸妈妈出马更有效。玲玲渐渐地从不能以平静的心情学习，到开始在学习中主动求教于哥哥。皓皓渐渐地也不注重游戏的输赢了，不再是刚开始赢了游戏得意洋洋的样子，输了游戏也能很快从沮丧的情绪中走出来了。

两个孩子在家庭游戏中有这么大的改变，爸爸妈妈觉得很欣慰，所以每周都会举行家庭游戏，以便发现孩子的问题后通过游戏的方式及时解决。



在游戏中，父母也可以讲述自己多次失败的案例，因为家长对待挫折与失败的反应，也会影响到孩子的态度。下面介绍几个适合全家一起玩的的游戏，帮助一家四口的关系在游戏中更加融洽。

✿ 角色扮演

角色扮演是让孩子们在虚拟的世界里体验各种角色、规则、环境、情绪。游戏中首先是角色分配，其次就是按角色和故事情节去揣摩和模仿角色的情绪。经常玩扮演游戏，容易了解他人的情绪和心意。



♥ 推荐游戏：过家家 ♥

过家家的规则是动态的，游戏过程中因扮演的角色不同而有不同的规则。家庭成员分别扮演与现在身份不一致的成员，如爸爸、妈妈、孩子、宠物、保姆、朋友等，利用简单的道具（也可不用），模仿成人日常家庭活动。如：做饭、照顾孩子、结婚。在此过程中，爸爸妈妈只需要听孩子指挥就好。直接参与生活过程是认识生活的良好方式，所以，只要有机会，尽可能让孩子参与没有危险性的生活过程，比如购物、扫地、洗衣服等，在这些生活过程中，家长要帮助孩子以角色游戏的方式参与进来。

运动游戏

运动游戏要等二宝上了幼儿园之后再开始玩比较好，因为此时社会性、规则性，特别是能力的差距不是那么大了。要是其中一个太小，则容易被手脚是否灵活、移动是否方便这些体质上的差距所羁绊，会让游戏很难进行下去。



推荐游戏：铁人三项



将家庭成员分成两组，两名组员一起做大象鼻子转圈转5圈，然后绑腿进行两人三足，从转圈的起点奔跑到客厅另一头，在终点一起深蹲10次，用时最短的那一组获胜。此项游戏不仅可以锻炼身体，还能培养家庭成员之间的默契。

数学启蒙游戏

给孩子启蒙数学，其实多早都不算早，不一定要等到他1岁半了，或者3岁了，或者更大才开始。如果能抓住机会，从小就对他进行这方面的点拨，并以寓教于乐的方式，结合生活的各个环节帮助孩子感知数学，那么，会对以后孩子数学思维能力的培养产生事半功倍的效果。扑克牌可以玩出很多种数字游戏，作为学具可以有更多的玩法。

推荐游戏：24点



将一副牌中抽去大小王后还剩下52张，任意抽取4张牌（也可以每人手中先发13张牌，每人任意抽取一张牌出来），用加、减、乘、除（可加括号）把牌面上的数算成24，每张牌必须且只能用一次。开始时，父母要稍稍放慢计算速度，以鼓励孩子，让孩子多点乐趣和自信。等孩子学到了分数、开方等新的运算方法后，还可以用来演算。这种游戏对数学计算速度和心算能力的提高大有帮助。

4 放手让孩子们自己玩

父母千万不要过度干涉孩子们的游戏，即使要干涉，也要以帮助孩子开拓新的功能性游戏为目的进行干涉。如数学学习游戏、古诗背诵游戏，父母可以自己先玩，引起孩子们的注意，引导他们参与。一旦孩子接受，并当成是自己愿意主动玩的游戏后，父母尽量少参与。

❀ 不干涉两个孩子的游戏

在孩子自己玩的过程中，爸爸妈妈不去干涉他们，是为了不让孩子觉得没有自由、不平等的感觉。父母的知识和能力与孩子不在一个级别，有些游戏太小儿科，父母需要刻意地装笨，敏感的孩子会察觉到，进而会打击他们的自信心。而且有的父母喜欢在游戏中指手画脚，剥夺了孩子自主思考与动手的权利，这样会使孩子越发不自在。

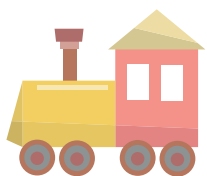
让游戏发挥更大的作用，需要孩子自己去探索，无论游戏是纯属娱乐，还是可以帮助智力开发，都需要孩子在游戏中无拘无束地玩。因为研究发现，只有在完全放松的前提下，想象力和表达力才能得到更好的发挥。所以在两个孩子自己玩的时候，父母做一个观察者，才更有利于孩子的成长。

❀ 让孩子在游戏中学会分享

游戏是其乐无穷的，在两个孩子玩耍的同时，不仅能提升自身的能力，还会在不知不觉中学会分享。

分享游戏材料。孩子在开展各种游戏活动时，经常要用到一些游戏材料。如果二宝不会玩，大宝会很乐意地告诉二宝如何使用。当游戏材料缺乏、不能人手一份时，就会衍生出“轮流玩”的分享方式。

分享游戏时的情感。在一些换位思考的游戏中，可以让孩子体验别人的情感，设身处地为别人着想，乐别人之乐，忧别人之忧。让孩子有机会站在他人的角度去感受他人的情感处境，使孩子逐渐认识到，得不到的心情是难过的、痛苦的，与别人分享可以使人快乐，明白分享会给大家带来团结、快乐和友好。



✿ 适合两个孩子一起玩的遊戲

得知了孩子们自己玩的好处，是不是迫不及待想让他们自己玩了？适合两个孩子玩的游戏有很多，下面介绍几个常见的游戏供爸爸妈妈们参考：

躲猫猫。先选定躲藏的范围，一个孩子蒙上眼睛，另一个孩子在规定的时间内躲藏，接着由蒙上眼睛的孩子开始寻找另一个孩子。

看图搭积木。两个孩子分别坐在桌子的两边，一个看图片描述积木的位置，另一个根据描述来搭，看最后搭的是否和图片一样。这个游戏可以培养孩子的表达能力和理解能力。

层层叠。拿三根积木堆成一层，交错叠高成塔（或者其他形状）。两个孩子轮流从金字塔上一块一块地抽积木（不许拿最上面的一块），谁把金字塔弄倒了，谁就输了。本游戏能锻炼孩子的手眼协调能力及意志力，而且能培养平衡感。

水果蹲。让两个孩子自己给自己取水果的名字，先各自取一个，如大宝取名为香蕉，二宝取名为苹果。从大宝开始的话，大宝边下蹲边说：“香蕉蹲，香蕉蹲，香蕉蹲完了苹果蹲”，接着二宝也要边下蹲边说：“苹果蹲，苹果蹲，苹果蹲完了香蕉蹲”。等大宝和二宝适应游戏规则后，游戏升级，每人各自取2~3个水果名，开始水果蹲的游戏。这个游戏可以锻炼孩子的反应能力。



轮流数数。两个孩子开始学习数数就可以进行这个游戏。开始时可以将数字“5”作为炸弹数字，一个人一个数，从1数到10，谁数到“5”的时候不能将“5”念出来，只能用拍手来表示。拍手的动作也可以用其他方式代替，当孩子接触的数字多了，可以给这个游戏增加难度，不仅单个数字是炸弹数，以这个数字为位数的数以及这个数字的倍数也可以是炸弹数。这个游戏能强化孩子对数字的敏感性。

5 让孩子们享受分开玩的乐趣

网络流行语“我想静静”曾风靡一时，其原意是说每个人都需要个人空间。面对生活的纷繁复杂，成年人需要单独的空间理清头绪，那孩子呢？孩子需要个人空间吗？就像玩耍，是不是两个孩子要始终在一起玩耍呢？

❁ 不强迫两个孩子在一起玩

父母要知道，不是所有的游戏都适合大宝和二宝一起玩，不是所有的时间大宝和二宝都能玩得来。两个孩子各自的个性、性别、发展差异，都是决定他们能否玩到一起去的因素。所以，家长不必强迫两个孩子一定要一起玩耍，特别是两个孩子年龄差距较大的，大宝未必喜欢跟二宝玩。

此外，父母要学会尊重孩子的意愿，分开玩也没什么，哪怕是父母自身也需要有自己的独处时间。

❁ 确保孩子有自己的私人空间

研究表明，孩子在自己的私人空间里可以得到更好的锻炼。孩子对周围的一切都充满了好奇，他们经常会全身心地投入到一些成人看来也许很无聊的事上。如果让他专注完整地做完他想做的事情，孩子就会有持久的专注能力，逐渐变成他自身具有的品质。孩子的专注力不是被培养出来的，是被保护出来的。请保护孩子的专注力，让孩子从容地做完他投入去做的一项“工作”。

当两个孩子分开玩的时候，家长可以陪伴在侧，但是不能打扰。



6 分享大宝的衣物、玩具，要先征求他的意见

在生二胎的问题上，经济成本是一个绕不开的话题。为了节约，有些妈妈会将大宝穿不了的衣服、不再玩的玩具保存好，留给二宝使用。这是一个节流的好方法。但是这些物品的所有者是大宝，在分享大宝衣物、玩具的时候，是不是该征求大宝的意见呢？



小张家有两个女儿，大女儿已经上小学，小女儿在上幼儿园小班。最近妹妹在玩姐姐以前留下的蜡笔时，把好几只笔芯弄坏了。姐姐看到很心疼，两个女儿吵了起来。小张劝姐姐：“你是姐姐，就让让妹妹吧，这盒笔反正你都不用了……”没想到话没说完，姐姐就大哭起来“凭什么我是姐姐就要让着她。我的衣服要给她穿，我的玩具要给她玩，我的笔要给她弄坏，我的东西都变成她的了，你们问过我的意见了吗？”

很多家长明知道拿别人的东西之前需要说一声这一基本的礼仪，但是在拿大宝的所有物之前，却不征求大宝的意见，其实，征求他的意见，是对大宝起码的尊重。

家有俩宝，一方面父母要对孩子们要多一些尊重和理解；另一方面也要尽力避免可能引发的冲突，比如小张家的情况，如果一开始能够征求大宝的意见，就没那么容易引起矛盾了。



你的这些衣服小了，
能送给弟弟吗？

7 安抚大宝情绪，减少手足争吵

很多父母发现，即使二宝出生之前给大宝做了很多思想工作，让大宝接受了二宝即将到来的事实，但是二宝真正到来之后，大宝还是有明显的排斥，而且，在很多孩子闹矛盾、打架的案例中，大部分都是大宝挑起来的。其实，这并不是大宝的错，而是一些特定的因素

造成的。因为二宝的到来往往会让大宝产生一些误解，觉得自己的地位受到了威胁。在这种情况下，为了发泄自己心中的不安，大宝会经常对二宝使小性子、耍脾气等。

在孩子看来，父母的爱是一种非常“有限”的“资源”。为了能从父母“有限”的“资源”中获得更大的“份额”，兄弟姐妹之间也会互相竞争。尤其是大宝，往往会把二宝视为抢夺父母之爱的“敌人”。因此，安抚好大宝的情绪，能有效地减少手足之间争吵的次数。那要怎样安抚大宝呢？

安排陪伴大宝的专属时间

妈妈要照顾新生的小生命，对大宝的关注难免会有所减少。与其因为忙于照顾二宝，对大宝心怀愧疚，不妨换一种思路，每天让大宝有单独和爸爸妈妈相处的时间，相处的时间不用太多，每天1个小时就足够了，重质不重量，给予大宝高品质的陪伴。这个时间是专属于大宝的，在这段时间里爸爸妈妈可以和大宝一起讲故事、搭积木、散步、看儿童剧、做手工等。放下生活中的琐事，真正地和大宝玩在一起，关注孩子，让孩子能真真切切地感受到爸爸妈妈对自己的爱。此外，父母们可别因为大宝长大了，就忽略对他的亲吻和拥抱，别忘了他仍然是你们爱的大宝，依然需要父母的疼爱。

高品质的陪伴有下面几个要素：

1

如果孩子处于独立的“工作状态”中，没有陪伴的需求，那么父母的陪伴很可能会破坏孩子的专注。比如孩子在拼拼图，如果你在旁边时不时地跟他说说话或者出言指点，这都会打扰到孩子，影响孩子的专注力。

2

如果孩子要求陪伴，那么父母就应以主动的态度和孩子互动，用心陪伴大宝。

3

切忌身在曹营心在汉，如果在陪伴大宝，就应该全身心投入。比如，不要一边陪大宝玩着亲子游戏，一边时不时抬头看看二宝的情况，孩子都很敏感，能感受到爸爸妈妈的状态。

❀ 让大宝学着理解二宝

有句话说得好：“大宝看着父母的背影长大，二宝则是看着大宝的背影长大的。”二宝从小的模仿对象就是大宝，经常是大宝玩什么二宝也想玩，大宝吃什么，二宝也想吃，而这往往也是手足之间常见的吵架原因之一。年纪小的弟弟或妹妹对于想要的东西往往会直接上手去拿、去抢，很容易引发大宝的怒火，觉得弟弟或妹妹为什么老是喜欢抢他的东西。此时，父母应该让大宝理解二宝对他的崇拜之情。

同时，家长还应该给大宝充分表现的机会，在生活上，让大宝学会照顾二宝；游玩时，让大宝带着二宝玩；学习时，让大宝教二宝。大宝拥有更多表现自己的机会，他的内心得到满足，对二宝也就不会那么计较了，心态上平衡了，手足之间吵架的概率自然就会少了。

家有俩宝，如何保持两个孩子之间的平衡，不是件容易的事儿。两个孩子之间难免存在各种竞争，竞争爸爸妈妈的爱与关注，衣食住行每一样都可能引起孩子的竞争。此时，如果能让大宝理解二宝需要占据爸爸妈妈那么多时间的原因，那么，大宝也会对二宝多一分理解。父母可以对大宝说“弟弟（妹妹）刚来到这个世界，没有照顾自己的能力”“你小的时候，妈妈也是这样照顾你的，现在轮到弟弟（妹妹）了”。这些话语会让大宝知道，照顾孩子是需要花大量时间和精力。这样，在得到自己的专属时间后，他会很乐意将爸爸妈妈“让”给弟弟或妹妹，因为弟弟或妹妹更需要爸爸妈妈。这样，会减少大宝与二宝之间的矛盾。

8 让大宝当二宝的“老师”

儿童教育专家指出，孩子都有表现欲望，而且随着年龄的增长，表现欲会越发强烈。譬如孩子在刚上幼儿园的时候，放学回家经常兴奋地向父母讲述自己今天又学了什么，经历了什么，这就是表现欲的驱使。让大宝当二宝的“老师”，其实就是利用大宝的表现欲。

大宝在学校的时候，或多或少对于老师的权威都有一定的崇拜。而到了家中，如果可以让他在弟弟或妹妹面前扮演老师，树立一定的权威，这更会让大宝甘之如饴。而从二宝的角度来说，能够参与到



哥哥或姐姐的学习当中，即使是以学生的身份，也会让二宝产生一种“哥哥（姐姐）什么都带我玩”的感觉，这种感觉一旦产生，二宝便会发自内心地崇拜大宝，愿意跟随大宝。

因此，如果大宝已经到了上学的年龄，而二宝正好是接受早教的年龄，那就可以把大宝拉进对二宝的教育当中来，让他以“小老师”的身份参与进来，不仅会给二宝的早教带来便利，也会增进两个孩子之间的感情。



5岁的轩轩有一个上小学二年级的哥哥，每次哥哥回家，轩轩最喜欢做的事情就是缠着哥哥问他一天的经历，哥哥大多数情况下可以耐心地给轩轩讲学校发生的事情。轩轩除了喜欢和幼儿园的小伙伴一起玩耍外，很不爱在幼儿园学习，很少认真听老师讲课，因为表现不好，得到的小红花很少，轩轩越发不喜欢在幼儿园上课。妈妈觉得既然轩轩这么喜欢哥哥，哥哥也很有耐心，何不让哥哥当弟弟的“小老师”，给轩轩启蒙呢？说干就干，妈妈先找哥哥沟通，询问哥哥是否愿意当“小老师”。得到肯定的答复后，妈妈又跟轩轩说让哥哥教他，轩轩表现得很开心。接着，妈妈网购了小黑板、粉笔等教学用具，将客厅一角收拾出来摆放好，开始了“小老师”每日晚饭前半小时的教学活动。神奇的是，每次哥哥教轩轩学习，轩轩都很认真听课，对于“小老师”的提问也积极回答，不懂的地方也会询问。轩轩的进步突飞猛进，多次获得老师表扬，小红花也越得越多，有时候哥哥的管教比妈妈和爸爸还管用。哥哥的改变也很大，逻辑思维越来越缜密，看问题的角度也发生了变化。而两个孩子之间的感情也越来越亲密。

轩轩妈妈的做法收到了很好的效果，促进了两兄弟共同进步的同时，还拉近了两兄弟的感情。不过需要注意的是，虽然可以让大宝来当“小老师”，家长却仍需要在一旁做好辅助工作。有两个方面需要父母的辅助，一个是维护“小老师”的权威，还有一个是不要让大宝对二宝进行体罚。

二宝毕竟还是小孩子，大宝在给二宝当老师的时候，不免要应付小孩子的没耐心、耍赖等问题，遇到这种情况，父母要树立大宝的权威，让二宝尊重大宝，只有这样，才不至于让大宝失去耐心。而大宝在教二宝的时候可能出现的问题就是体罚，如果父母发现大宝在教导二宝的时候有体罚的行为出现，或者有类似责骂、埋怨这类倾向，那就要

及时去制止，要给大宝讲清楚不能体罚二宝的原因，让他明白老师应该爱护学生的道理。

9 关注大宝，警惕“热心”假象

当看到大宝自然而然地接受了二宝的到来，表现得跟二宝很有爱，让父母很欣慰的同时，要多关注一下自己不在旁边时大宝与二宝相处的场景。如果大宝真的表现得非常喜欢二宝，那当然好，但这并不意味着嫉妒就不会存在。因为，在与二宝的“过招”中，大宝的嫉妒表现方式多种多样，除了排斥二宝、欺负二宝，或自己出现退化行为外，他有时还会表现出与前面相反的表现形式。如果家长被大宝的“热心”假象所迷惑，就不利于疏导大宝的嫉妒心理，更不利于培养两个孩子之间真正的手足之情。



恬恬在爸爸妈妈眼里是非常懂事的孩子，在恬恬5岁的时候，家里迎来了二宝，恬恬表现得很喜欢弟弟的到来，在爸爸妈妈面前，恬恬对弟弟的照顾可以说是无微不至。在这种情况下，恬恬妈妈认为自己根本没有必要担心恬恬会嫉妒弟弟。后来，恬恬妈妈发现只要恬恬与弟弟单独相处，弟弟就会哭闹，开始不以为意，以为只是恬恬不会哄弟弟而已。直到有一次，恬恬妈妈路过恬恬卧室的时候，发现恬恬正用力地抱弟弟，直到把弟弟勒得哭起来。这个发现让恬恬妈妈有些措手不及，原来喜欢弟弟的恬恬怎么会变成这个样子？



对于爸爸妈妈来说，不管大宝的情绪是否表现出来，都要认真对待大宝对二宝的这种既爱又嫉妒的情况。心理学家认为，大宝对二宝过度热心是应付紧张的另一表现方式。其根源仍然是那种既喜欢又嫉妒的复杂情绪的强烈体现。这种强烈的情绪有时很长一段时间后才会表现出来，要么大宝的表现会退步，要么大宝会对二宝或家人发脾气。作为父母，既不能视而不见，也不能强行压制，而应该积极引导，要明确地告诉大宝，在父母心目中他的分量并没有因为有了二宝而有所改变。

10 培养大宝当哥哥或姐姐的自豪感

人一旦对某件事情产生自豪感，就很容易自发形成对这件事情的热爱。培养大宝当哥哥或姐姐的自豪感，有助于大宝与二宝之间的融洽相处。

自豪感是人们在自我评价过程中发现自己的价值特性优于他人的价值特性时所产生的一种心理。这一过程中，首先必须选定一个参照物，通常选定某个比较亲近、现实、具有较大利益相关性的他人作为参照物。对于大宝来讲，面对爸爸妈妈及祖辈等亲属们，幼小的他们很难在自我评价过程中发现自己比大人们更具优势的地方。但当二宝出现在家庭生活之中之后，他会自然而然地成为大宝自我评价过程中参照的对象，这也就为培养大宝的自豪感提供了天然的良好基础。所以，在二宝来到家庭生活中之后，正是培育大宝当哥哥或姐姐的自豪感的有利时期。

行为强化是心理学的基础理论之一，在家庭教育中，家长可以通过正强化手段有针对性地对孩子的行为进行强化，以促进孩子产生良好行为。在两个孩子共同生活的过程中，爸爸妈妈应该有意识地引导大宝参与到照顾二宝的工作中来。照顾二宝的过程也是大宝自我意识发展的重要过程。



强化的两种类型

强化类型	正强化	负强化
强化方式	给予一个正面刺激	去掉一个负面刺激
强化手段	为建立一种适应性的行为模型，运用奖励的方式，使这种行为模式重复出现	为引发所希望的行为的出现而设立
强化行为	当大宝做出照顾弟弟或妹妹的行为时，对大宝给予奖励	当大宝做出照顾弟弟或妹妹的行为时，减少大宝不喜欢的刺激

在这一过程中，爸爸妈妈必须给予大宝积极的引导和及时的鼓励、表扬，强化大宝作为哥哥或姐姐的自豪感。不过，必须提醒爸爸妈妈的是，表扬也要有办法，不能乱夸，否则只会起反作用。

11 正确表扬，避免嫉妒

相信很多家长都对二宝降生后两个孩子的相处状况做过很多的设想：两个孩子虽然偶有争执，但总的来说还是其乐融融的。然而实际的情况总会比当初设想的要复杂得多。家长极有可能会遇到这样的状况：表扬了一个孩子，另一个孩子却表现出明显的生气或不愉快，甚至出现哭闹的情况。家长在面对孩子这种表现时，往往会产生失望的情绪，认为孩子不懂事，只是一味地要求孩子不许胡闹，这愈加伤害了孩子。



✿ 了解为什么

要明白事情的本质。孩子的这种行为是在表现他的嫉妒心理，即当孩子看到他人某些东西比自己强，自己当时无法拥有或胜过时，产生的一种不安、烦恼、痛苦、敌对、怨恨并企图破坏他人优越状况的复杂情感。

要明白事情的缘由。父母要知道孩子为什么会产生嫉妒心理。研究表明，只有处于同一竞争领域的两个竞争者才会有嫉妒行为和嫉妒心理。两个孩子都渴望得到父母的关注、爱护和表扬，这是他们所处的共同环境。而在这个共同环境中，当其中一个孩子获得父母的表扬时，另一个孩子会有一种竞争失败的感觉，很容易产生嫉妒心理，往往表现为不高兴、不服气。此外，嫉妒源于某种被破坏的优越感。人只有在具有优越感，并被别人超越时才会产生嫉妒。例如，当孩子看到别人的父母抱自己的孩子时不会嫉妒，但是当自己的父母抱其他孩子的时候就不乐意了。这种情况的嫉妒容易在大宝身上产生。本来大宝觉得二宝的出生或多或少分走了父母的爱，当父母表扬了二宝后，大宝更会觉得二宝的出现破坏了自己长久以来的优越感，因而产生嫉妒心理。

✿ 找到解决之道

父母对孩子的表扬，在内容上要有具体所指。例如，孩子帮助父母做家务，简单地以“你真乖”来表扬是不妥当的，这会让另一个孩子觉得“难道我就不乖吗”，从而产生不服气的情绪。家长应该将表扬的内容聚焦在具体事情上，如“你帮妈妈收拾了餐盘，让妈妈轻松了很多。”这种表达方式不但对被表扬的孩子的行为是一种强化，而且在另一个孩子听来，这种表扬是针对正确的行为，而非具体的人，可以在一定程度上缓解他对同伴的嫉妒。

让孩子也参与表扬的行为。当家长表扬一个孩子的时候，另一个孩子会有种排斥的感觉，从而产生不快，因此让另一个也参与表扬的行为可以较好地避免这种情况。如，“你看，弟弟将书桌收拾得干干净净，我们是不是应该表扬一下他呀？”

当然，以上的方法不能完全消除孩子的嫉妒心理，但家长也不必为此忧心。因为往往孩子表现出的敌意，不是因为他真的讨厌另一个孩子，而是单纯出于嫉妒而表现出的直接对抗行为，因此，家长不必担心两个孩子之间感情不好，不够团结友爱。面对孩子的嫉妒心理，首先应该了解孩子嫉妒的起因、倾听孩子的想法，然后帮助孩子正确宣泄因嫉妒产生的不良情绪，并在平时的生活中注意培养孩子乐观豁达的性格。



12 引导二宝尊重和崇拜大宝

孩子不和的根源常常是在二宝很小的时候就埋下的，与其在事情出现后设法补救，还不如在事情没有出现之前就开始预防。



菁菁家的两个孩子不知道怎么回事，一开始是姐姐嫌弃妹妹，经常有事没事就欺负妹妹；而随着妹妹逐渐长大，也开始厌恶姐姐，经常趁姐姐不注意弄坏姐姐的东西，还趁姐姐睡觉时揪姐姐的头发。姐姐六一儿童节有安排表演节目，前一天晚上将演出服带回家，妹妹趁姐姐不注意把洗好的衣服扔进了放满水的浴缸里，姐姐发现了暴跳如雷，抓住妹妹就揍屁股。看着如同大人一样钩心斗角的姐妹，菁菁和老公既生气又心酸。



姐妹之间从小反目，这是许多家长始料不及的。如何才能缓和两个孩子之间的关系呢？儿童教育学家认为，可以用的方法有很多，其中让二宝崇拜大宝是效果比较理想的方法之一。小孩子在成长过程中都有模仿和崇拜的倾向，作为大宝，当二宝出现在他身边的时候，二宝若能够以一种崇拜、尊敬的低姿态来对待他，那么他自然就会爱护二宝。

对大宝表现出崇拜之情的二宝，会让大宝体会到支配的成就感，而在这种成就感之下，大宝会在内心产生一种照顾对方的责任感。生活中我们不难看到有小哥哥哄小妹妹，其耐心程度甚至比妈妈还好，这就是责任感在起作用。而这种责任感的前提就是妹妹要崇拜和尊重哥哥。如果妹妹一直都对哥哥表示出厌烦和不屑，那么用不了多久，哥哥的责任感也就消失了，毕竟小孩子是没有耐心的。那家长应该怎么做呢？

做父母的要有意识地在二宝的成长过程中培育他对哥哥或姐姐的尊重和崇拜感，经常当着他的面夸一夸哥哥或姐姐做得好的方面，或者对于大宝而言很难做到的方面，让他像哥哥或姐姐那样去做。在潜移默化中，二宝就会崇拜和尊重哥哥或姐姐了。

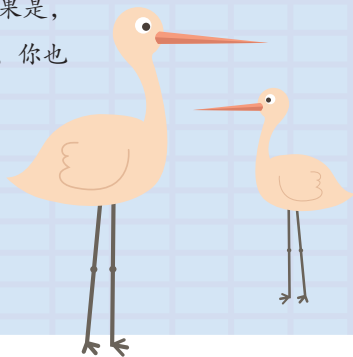
小孩子都有崇拜的需要，既然可以崇拜别人，那么自然可以崇拜自己的哥哥或姐姐，因此，聪明的父母应该用点滴的行动把两个孩子捆绑在一起，例如在二宝看动画片的时候，让大宝充当讲解员。这样一来，二宝离不开大宝，大宝也不会讨厌崇拜自己的二宝，无形之中就帮助父母省去了很多麻烦。

13 让二宝甘居“老二”的位置

两个孩子之所以相处不好，除了大宝对二宝怀有嫉妒的情绪欺负二宝外，还有一个很重要的原因，那就是二宝不甘心当“老二”，非要与大宝争个高低。原因很简单，就像大宝会羡慕和嫉妒二宝得到父母更多的呵护一样，二宝也羡慕和嫉妒大宝的“老大”位置，认为只要自己当上“老大”，那就可以出尽风头了。



媛媛今年4岁，她有个6岁的姐姐，每到晚上就是妈妈给小姐妹俩讲故事的时候。媛媛偏爱听童话故事，姐姐更喜欢听寓言故事。为了体现公平，妈妈定了一个规矩：周一三五给媛媛讲童话故事，周二四六讲寓言故事。姐妹俩觉得妈妈的规定很合理，没有提出什么异议。然而，到了周四晚上，媛媛却要赖，还要听童话故事。姐姐一听，当时就气坏了：“你怎么说话不算数？”说完之后就沉默了。妈妈正准备调停，姐姐下床在桌上拿了一本《西游记》连环画，对媛媛说：“你这个臭妹妹！先说好，今天妈妈给你讲童话故事，接下来的两天该给我讲寓言故事了。”说完，就去隔壁找爸爸去了。媛媛得逞了，对妈妈说：“妈妈，姐姐刚才好凶哦！为什么我不是老大，如果是，我就可以凶她了。”“只要她有做得不对的地方，你也可以凶她啊！”妈妈说道。“不能凶，她是姐姐，凶了她就不会在幼儿园帮我撑腰了。”媛媛郑重其事地说道。妈妈笑了笑，边惊奇于媛媛敏锐的感知力，边给她讲起了故事。



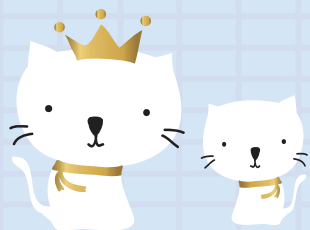
其实，不用父母说，有些时候二宝也会清楚，虽然平时哥哥或姐姐会欺负他，甚至对他很凶，但在关键时候，哥哥或姐姐还是会先想到他，并让着他，还能保护他，因为他是“老二”。父母还可以让二宝知道，当“老大”并没有想象的那么好。虽然“老大”可以出出风头，但吃的亏也不少，而且容易成为众矢之的，只要稍微犯一点错误，就会受到大家的指责。将这个“秘密”告诉二宝后，相信他一定会甘居“老二”的位置。

14 把两个孩子当成一个整体对待

随着二孩政策的开放，越来越多的人开始加入二胎大军的队伍，而他们选择再生一胎很重要的原因就是他们自己作为独生子女时在成长过程中感到孤单，而且自身又有诸如以自我为中心的弊病。



熹熹以前是家里的独生女，现在的她是一双儿女的妈妈，两个孩子在一定程度上弥补了熹熹对自己没有兄弟姐妹的缺憾。然而，如何协调好两个孩子之间的微妙关系，却又成为困扰熹熹的一个新问题。熹熹的儿子7岁，已经过了黏人的年龄，自从5岁以后都不肯让熹熹抱。但自从妹妹能说话后，时不时地对妈妈说“抱抱”，儿子也会过来蹭抱，熹熹不得不将两个孩子都抱起来。熹熹觉得应该是女儿的那声“抱抱”是“导火索”，点燃了儿子心中的小情绪，而这个小情绪里面，有很大的比重属于负面成分。针对儿子的小情绪，熹熹曾经采取过说教、劝导等方式，但效果多不理想。这让熹熹感到很无奈，实在不知道该怎么帮儿子化解这种既影响他自己成长，又影响兄妹之间感情的小情绪。



跟熹熹一样迷茫的妈妈还有很多，那么，对于独一代的年轻父母来说，在生育了二宝之后，应该怎么做，才能平衡大宝与二宝的心态，并协调好他们之间的关系呢？

儿童教育专家在对家有二宝的家庭进行调查后发现，很大一部分家长在教育两个孩子时，并没有意识到把两个孩子当成一个整体，而是相当于养了两个独生子女。针对这种现象，专家认为，这就是二孩家庭教育问题的根源。所以，如果家长们能够整合好孩子的关系，从整体上考虑问题，就能起到事半功倍的效果。孩子们其实是渴望成长的，在二孩家庭中，大宝比二宝更早进入新的成长阶段，如果引导得好，大宝就可以带动二宝。所以，家长应该将孩子们视为一个整体，这样就可以很好地利用家庭的教育资源，不但有益于孩子的身心成长，还有助于培养手足之情，减少争吵和摩擦。

15 深感情可以用小仪式慢慢培养

提到仪式，很多人往往就把它同繁琐挂起钩来，总想逃避这些麻烦的仪式。但是，我们是不是抓错了重点？因为重要的不是仪式本身，而是举行仪式时心中要怀有真挚的感情。对家庭而言，很多说教或者设想远不如一起去做一件事情，家庭教育需要仪式。而且，如果只是增加家庭中的小仪式就能加深家庭成员彼此的感情，那何乐而不为呢？例如，可以规定家里的每位成员在离开家之前都要和家里人告别，打声招呼，告知去向，回来要向每个人问好，就如《弟子规》中讲述的“出必告，返必

面”一样，这样不仅能了解家庭成员的动向，也可以表达对家人的尊重。在家庭生活中，父母有意识地营造一些仪式感，会让孩子更好地感受到家人之间的相亲相爱。



慕青家的大女儿菁菁爱睡懒觉，而小儿子蔚蔚每天都醒很早，慕青就将早上的“叫醒服务”当成了一个仪式，为已经上学的女儿和才1岁的儿子多创造相处的机会。每天，菁菁会睡到弟弟叫起床，蔚蔚俨然成了菁菁的“专职小闹钟”。只要一将蔚蔚放在姐姐的床上，他就立刻朝姐姐的被窝爬过去，抓抓姐姐的头发、挠姐姐的鼻子和眼睛，最终将姐姐闹醒，然后姐弟俩就会在床上玩耍，姐姐接着弟弟在床上滚，弟弟努力往姐姐身上爬，有时候两个孩子会蒙着被子藏一会儿，脸贴脸，头顶头，亲密无间。



身为父母，看到慕青家的场景，都会感受到爱是那么的温柔动人。有的家庭要等全家人都上桌才开始吃饭，有的人将读睡前故事作为固定的节目，有的每年暑假都会一起旅游……将这些生活小事作为专属的仪式固定下来，成为每日生活的一部分，不仅能让孩子们感受到快乐和家人之间的爱，还会成为他们未来记忆中的宝贵财富。兄弟姐妹间的手足之情，不正是悄悄地藏在这些宝贵的记忆中的吗？

三、“战争”来了，理性化解

两个孩子一起成长，一起玩闹、嬉戏，矛盾和纠纷是不可避免的。适当的吵闹可以加深手足之间的感情，但无休止的争吵则会伤感情，甚至波及整个家庭，所以，学会化解两个孩子之间的“战争”，是每一位二孩家庭父母的必做功课。

1 两个孩子的“战争”——打小报告、骂人、动手

家有俩宝的父母，往往都会遇到这样的情况，两个孩子经常会争风吃醋，甚至为了一点小事闹得不可开交，互不相让。兄弟姐妹天天生活在一起，出现矛盾和纠纷是在所难免的。那么，孩子之间的战争会以哪些形式体现呢？

✿ 打小报告

两个孩子的家庭，互相打小报告的行为时有发生。对此，家长既不能鼓励，也不能置之不理，而应多关注孩子，对孩子的优点加以肯定，也要教会孩子，碰到小问题学会自己想办法解决，千万不要事事包办代替，否则会养成孩子的依赖心理，还会助长孩子只看别人的缺点，不看别人的优点、搬弄是非等坏习惯。在任何时候、任何情况下，都要以正确的态度来对待孩子打小报告的行为。



小佳在书房写作业，妈妈发现她总是在写作业的时候玩手机，于是就警告她说：“写作业别三心二意，先写作业，再做别的事情。”这事儿被一旁的小航记在了心上，于是他便常常徘徊在姐姐身边暗地里监督着，一有风吹草动，就立刻跑去告诉妈妈：“妈妈，姐姐写作业又看手机了，你快去看看。”

妈妈听完了弟弟的小报告，并没有立刻去看姐姐，而是对他说：“你知道姐姐犯错误不对，这很好，那你看有什么办法能帮助她呢？”小航想了想说：“让姐姐把手机收起来。”听孩子说完，妈妈补充道：“你不仅要让姐姐把手机收起来，还要告诉她，写作业不专心不是一个乖孩子，妈妈会不喜欢的。”听了妈妈的话小航就去找姐姐，姐姐听了弟弟的劝导后，对他说：“好的，我现在把手机放起来，认真写作业，谢谢你提醒我！”



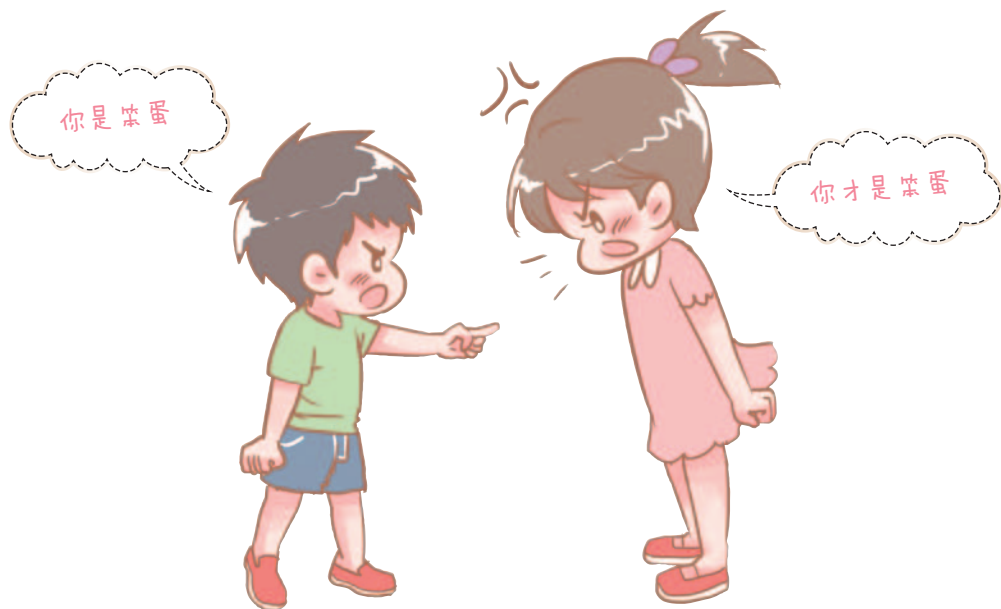
事例中的这位妈妈对孩子打小报告的行为处理得非常好，不仅让小佳能够专心写作业，也没有因此事伤害姐弟之间的感情。但是，如果打小报告只是为了争宠或争抢玩具，那么，父母不妨静观其变，让他们自行解决。要知道，孩子的目的性比大人更强，如果他们发现某个方法达不到他们的目的，他们就不会再用。所以，分情况应对孩子打小报告的行为，可以有效减少孩子打小报告的次数。

❀ 骂人

孩子语言库的储存来自于从外界接收的信息。和睦的家庭，孩子使用脏话的概率很小，即使发生冲突，骂人的水平也不会随着年龄的增长而增长。

父母要严格要求孩子不说脏话，不管是大宝二宝冲突时骂人，还是日常生活中的一些表达。当然，父母不用列举出哪些是脏话，否则有点提醒的意味了，可以在听到孩子无意识地说出后，立即指出来。骂人比说脏话程度稍微轻一点，但是在骂人过程中说出来的恶意的语言攻击也会对被骂的孩子造成精神伤害。

对于孩子偶然冒出的脏话或骂人的话，父母可以当即提出意见，但事后不要过多地强调，比如惩罚、反复唠叨、翻旧账等。这样做是为了让骂人的孩子自己觉得骂人并不能达到目的。听的人一副无视的态度，会让说的人觉得这些话不管用。当然，在此期间，不能给骂人的孩子找理由，如弟弟骂哥哥“笨蛋”，父母不能对哥哥说“弟弟很尊敬你，他不是故意的。”这类话。

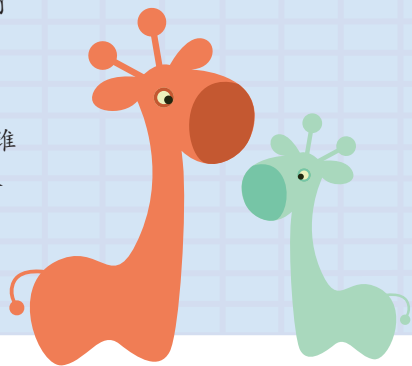


动手

很多时候，当两个孩子的矛盾升级，动起手来了，父母们会习惯性地把两个孩子都批评一顿，镇压之后，孩子不再争吵就万事大吉了，但两个孩子却都会觉得难过与委屈，谁都不服气。



欣欣比妹妹小花大2岁，有一次姐妹俩在一起玩的时候，小花不知道什么原因，气得将欣欣推倒在地上，欣欣立马爬起来，伸手去揪小花的辫子，两个孩子顿时扭打在一起。妈妈听到声响急忙跑过去将两个女儿扯开，并将两个孩子分别训斥了一顿，勒令两个孩子相互道歉。可欣欣和小花都没有说道歉的话，只是一直哭。于是妈妈下了最后通牒：“如果你们今天不给对方道歉，我就不再理你们了”，两个孩子哭得更大了。后来，虽然两个孩子相互道歉了，但是谁的心里都不服气，闷闷不乐。这一天，两个孩子虽然没有再争吵、打架，但是整整一天两个孩子都没有再说话。



该案例中，欣欣妈妈的处理方式无疑是不提倡的。面对两个孩子间的矛盾，父母往往无法让自己冷静下来，难以理性地对待问题，化解矛盾，也不一定能够找到周全的处理方式。而身处矛盾和冲突中的孩子，他们需要的不仅仅是父母的关爱和引导，更需要父母的理解和鼓励。

在两个孩子打架之后，为了避免冲突升级，父母应该做的第一件事情就是将两人分开，比如将双方分别带入各自的房间。但是，在做这件事情的时候，请记得保持自己的理性，不要让情绪带入其中，不责备、指责任何一方。允许孩子在房间内随意地做点什么，以发泄自己愤怒的情绪，让孩子有时间处理一下自己的感受。等孩子冷静下来后再与孩子谈一谈，问清楚孩子生气的原因，并且，你需要肯定孩子的情绪，告诉孩子，玩具被抢，是可以生气的。肯定孩子的情绪感受之后，孩子的情绪基本就梳理得差不多了，这时，再引导孩子，如让孩子知道为什么对方会跟自己争抢、对方现在是什么感受，我们以后再碰

到这样的事情，可以怎样处理。这些话说完后，很多孩子就会放下“怨念”，用不了多久，他们就会跟自己的兄弟姐妹和好如初了。

其实，孩子的世界很单纯，他们很愿意选择包容与接纳，但是如果我们直接用大人们的是非观去评价孩子，就会让他们的内心感受到委屈，孩子会觉得爸爸妈妈不再爱自己了，以后碰到同样的事件，他们依然不会正确处理。

2 孩子们的问题尽量让他们自己解决

在孩子的成长道路上，父母们一路奔波，用心良苦，什么事情都想帮孩子处理好，希望孩子少吃苦受累，顺顺利利地长大。但是，什么事情都由父母包办了，孩子就缺少了经历，缺少了独立思考和实践的机会，也失去了独立解决问题的能力，而这种能力是孩子长大成人的必备能力之一。所以，孩子们的问题，尽量让他们自己去解决吧。

❀ 不要低估孩子的承受能力

有些父母可能会担心，毕竟二宝的年龄比大宝小，体力也比不上大宝，对冲突的承受能力也不如大宝强，如果父母不加干涉，而让孩子们自己解决问题，会不会造成二宝经常吃亏甚至导致性格软弱呢？

其实不然。在体力上二宝比起大宝确实处于下风，但是当二宝面对同龄孩子时，特别是面对同龄的独生子女时，反而会显得更加勇敢和坚强。因为他在家经历得多了，学习的机会也相应增加了，他还从大宝那里学到了许多办法，具有应对冲突的经验，这也是二孩家庭相对独生子女家庭的一大优势。

❀ 不要越俎代庖

孩子不是生长在温室里的花朵，总有一天要走出去独立面对生活中的暴风雨。与其什么都替孩子安排好，不如培养孩子自己解决问题的能力。

其实，大宝和二宝的争吵是非常常见的，不一定是坏事。这个时候，爸爸妈妈千万不要着急，只要没有特别的危险，就不用急于干预或制止。重要的是给孩子们足够的时间和空间，让他们自己解决问题。

孩子之间出现矛盾，是他们在群体交往中学会协调、解决矛盾的机会，他们正是通过这种不断解决矛盾的过程，学会如何坚持独立的见解，如何让自己更受欢迎，如何适度地表现自己，如何培养忍耐能力，从而不断增强与其他孩子交往的技能。这是孩子社会化与自我成长过程中的重要环节，如果父母越俎代庖，就会让孩子丧失学习的机会，孩子的社会化能力发展就会受到阻碍。

❀ 不要将孩子之间的矛盾复杂化

其实，孩子之间的矛盾并没有大人想的那么复杂。俗话说“小孩子打架不记仇”，刚刚打得不可开交两个人，可能下一秒就手拉手开始玩游戏了。所以，父母不要用成人的眼光去度量孩子之间的矛盾。



芹芹是两个孩子的妈妈，职场上叱咤风云的她，面对俩孩子没完没了的冲突，讲道理、骂、打，可谓是软硬兼施，就是没用。一天她在厨房做饭，突然听到在客厅玩耍的两个孩子吵了起来，5岁的小豆大哭了起来。

芹芹边快步走向客厅，边不耐烦地说：“你俩怎么回事儿，不是说了不要吵架吗？要和睦相处，怎么就说不听呢？”

7岁的小芽愤怒地回应说：“是弟弟抢我的口琴。他自己有，还非要抢我的。”

“小豆，你是不是抢姐姐口琴啦？”芹芹转过身来问弟弟。

弟弟边哭边回答道：“妈妈说了玩具要分享，我也要玩这个……姐姐也说过要跟我分享呀。”

“我没说现在要跟你分享呀，我愿意给你玩儿的时候才给你！”姐姐生气地说。

“好啦，大的不像大的，一点不知道谦让，小的也是，玩你自己的玩具不好吗？你们俩都不让我省心。我说过，你俩再吵架，就都要挨打。”然后让两个孩子各自回自己的房间反省。

虽然事后两个孩子又玩到了一起，但没过多久，又会发生争吵的事情。她不知道为什么这俩孩子就是不能好好相处，非要闹。

小孩子间吵吵闹闹是很正常的事情，父母没有必要事事计较，只要问题不大，就随他们去吧。这何尝不是提升手足感情的一种方式呢！

❀ 把握好放任的“度”

当然，放手不等于放任不管，你可以静静地站远一些观察他们到底为什么争吵，并在适当的时机，以一个旁观者的身份引导两个孩子正视问题、思考问题、解决问题。

当孩子自行解决了问题，父母要及时地给予肯定和鼓励，这样孩子会对这次事件有深刻的认识，并意识到自己也有能力很好地解决问题。

3 父母何时介入？如何介入？

对于两个孩子之间的“战争”，父母的适时介入也是很重要的。那么，父母该何时介入，又以什么样的方式介入呢？

❁ 不要急于介入、错误介入

有的父母非常在意友好的氛围，一旦孩子在玩耍的过程中有一点冲突的倾向出现，便会立刻介入，通过各种方式将矛盾扼杀在萌芽中。虽然这样做营造出了一段和睦友好的游戏时光，但是却没能真正解决问题，还有可能让孩子形成依赖。

有的父母当孩子们发生争吵时，很容易顺水推舟，顺便发泄自己的情绪和不满，制止甚至呵斥孩子。而这往往比孩子间的争吵更加伤害孩子。

那这样是不是意味着父母不应该介入孩子们的争斗呢？当然不是！有些时候需要父母的介入，但就怕父母在不恰当的时候，或者时机还算合适，但是选了不恰当的方式介入。如果你发现孩子们反复为同一个问题争吵时，应该反思一下，是不是因为之前处理此问题时不恰当的介入所导致的。

❁ 孩子发生冲突时的做法

保持冷静。不要急于介入孩子们的争执，父母可以暂时假装没有留意到他们的矛盾。

做一个旁观者。在旁边观察孩子们的语言、解决问题的方式及争执出现的原因。千万不要有先入为主的想法。

介入的时机。“战争”中的一方明显处于劣势，即将落败，而他的落败明显违背“规则”的时候，要介入。战争发展到肢体冲突，而且战争现场不是在怎么样都不会受伤的地方，这个时候父母要立即出手。对于前者，宜温和介入，提出建设性的解决方法；对于后者则应强力介入，先叫停，再解决问题。

❁ 介入时的原则

互相尊重。这既是父母和孩子之间沟通的基础，也是孩子们之间的原则。同时，父母礼貌尊重的态度也是孩子们很好的榜样。在介入的过程中如果发现自己对孩子的点评有失偏颇，应该对此道歉。你可以这样说“对不起，妈妈刚才那样说话很不合适，只顾着自己发泄情绪了，并没有跟你说清楚到底是什么原因导致我生气，其实妈妈要说的是……”。

放低姿态。父母在说话时要蹲下身子，和孩子保持同一高度，而不是像法官那样讲话。这样更容易引导他们直接表达感受，说出引发冲突的真实原因，从而找出解决办法。

提供选择。给孩子提供选择是不错的办法，既尊重了他们的自主性，不至于使他们感

到被动，又给他们指出了正确的解决冲突的办法。

4 先处理情绪，再处理问题

人常说“意气之争”，是指在很多情况下人们争的不是事情的对错，而是一种情绪，一定要“争回那口气”。孩子之间的争吵有时候也是如此。

要解决问题，首先就要处理好情绪。如果父母只一味地想要处理好问题，没有考虑到孩子的情绪，而孩子还陷在这种“意气之争”里，这时他只会觉得自己受了委屈，又怎么可能听得进父母的意见，怎么能够好好地解决问题呢？甚至还可能让孩子产生逆反心理，加重情绪问题，类似的“战斗”可能还会再次出现，甚至升级。

因此，当孩子们有了矛盾，父母第一时间要做的，不是裁决谁对谁错，也不是一味制止，而是应先让双方分开，并安抚好他们的情绪，让他们冷静下来。

很多孩子都知道打架是不对的，但是他们很多时候都控制不住自己。当事情已经发生，一味追究责任，只会让孩子更加愤怒，同时感觉受到挫折和委屈。如果家长这时候把重点放在关注孩子的情绪上，去接受他们的愤怒或委屈，他们便会迅速和解，并且学会原谅。

等孩子们的情绪平稳之后，再来“算账”也不迟。因为，这时候，孩子已经能够听进父母的意见，也愿意承认错误，父母讲的道理才能发挥作用。

父母千万不要看到一方受到伤害就同情心大发，恨不得立刻来主持公道。谁知道受伤害的一方，会不会犯错在先呢？所以，父母不妨先让自己冷静下来，了解清楚事情的经过，再来判断是非。



孩子很难像成人一样做到控制和处理好自己的情绪，由于情绪不能平复，孩子很容易陷入到情绪的发展中去，而不能回到问题的解决上来。如果这个时候，家长不能先帮助孩子处理情绪，而是直接处理问题，那很有可能陷入更混乱的局面。

有两个孩子的家庭，如果父母要求做错事的孩子马上给另一个孩子认错来解决问题，做错事的孩子很容易走向极端，反抗到底，而且在以后的生活中，他会很容易被情绪所控制，不能妥善地处理问题。

所以，当孩子之间遇到问题时，第一步是要让他们学会处理自己的情绪，然后再和他们讨论如何解决问题。



知晓在厨房做饭，突然听见儿子小东带着哭腔在房间嚷：“你走开！你把我作业本都弄湿了！走开！”知晓过去一看，儿子小东跪坐在地板上，手上拿着被果汁弄脏的作业本，妹妹在一旁小声哭泣。知晓走过去，小东开始抽泣起来：“今天的作业很多，我特意在学校提前完成了一些，现在眼看快写完了，却被妹妹弄湿了，怎么办？”女儿小西连忙说道：“我又不是故意的！我跟哥哥说对不起了，但哥哥凶我，妈妈，哥哥凶我！”为了避免小西将小东的情绪激化，知晓先将小西带离了哥哥的房间，让她在自己的房间冷静冷静。

再回到儿子身边，知晓也跪坐下来，温和地说：“快完成的作业被毁掉了，你一定很担心很难过吧？”“是啊，怎么办？好想让妹妹赔给我！”尽管还是在哭，可是他自己已经在考虑补救的方法了，虽然是一个无效的办法。“我记得开学的时候学校发了很多作业本，我们找找看还有没有。”知晓边说边开始翻找。过了一会儿，知晓找到了一本崭新的作业本，递给了小东：“找到了！你可以开始写作业了。”“妈妈，我今天不一定能完成作业了。”小东停止了哭泣，但是声音还是很沮丧。知晓翻开被弄坏了的作业本，给他看他这次的家庭作业，“如果从现在算起，除去吃晚饭的半个小时，我们大概能在9点半之前完成作业，可以按时睡觉的。”知晓给小东分析道。“那好吧，我现在开始写作业。”

“在写作业之前呢？是不是还有其他事要做？”知晓引导小东，希望他能想到妹妹。“妈妈，我去给妹妹道歉吧，她都跟我说对不起了，我还是忍不住凶了她。”小东说完，就跑到隔壁妹妹的房间去了。没过一会儿，小东和小西开开心心地手牵手从房间出来了。



正如知晓所做的那样，当孩子出现情绪反应，父母要先用同理心和倾听的技巧，接纳孩子的情绪。接下来，父母要对孩子的情绪感同身受，并运用语言反映孩子的真实感受，协助孩子觉察、认清自己的情绪，例如：“看你哭得这么伤心，一定很难过，对不对？”响应孩子的感受，可以让孩子明了自己的感觉。之后，继续用开放性的提问方式，例如：“今天是不是发生什么事了？”了解产生情绪的具体原因。因为只有找到情绪反应的真正原因，掌握孩子的心理需求，才能更好地引导孩子走出负面情绪。等孩子情绪缓和下来，再引导他调整认知，从另一种角度看待引起他困扰的事情，先让孩子正视既定事实，再用循循善诱的语言引导孩子思考问题的解决方式，这样不带负面情绪的小脑袋才能开始正常运转，自己寻找解决方法。

知晓的处理方式就是先处理情绪，再处理问题，这是心理学中的一个小技巧，这并不仅仅针对孩子，但是对孩子特别有效。如果想要你的孩子听话，那么就先处理好他的情绪吧！这里要注意，所谓先处理情绪再处理问题，不是指为了让孩子情绪安稳可以对所有的问题作出让步。父母首先应该做的是把问题和情绪分开，这是父母非常需要学习和掌握的能力之一。



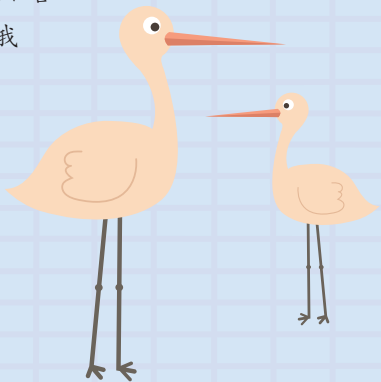
5 护大不护小

在二孩家庭中，一般情况下，大宝抢二宝的玩具时，父母会批评大宝；当二宝抢大宝的玩具时，很多父母还是会批评大宝，因为他们认为“大的就应该让小的”。结果弄得大宝很委屈，二宝却越来越骄纵。所以专家建议，在大宝与二宝的冲突中，护大不护小。

当两个孩子发生冲突后，我们一定要在二宝面前维护大宝的形象，只有大宝得到尊重后，才能发自内心地去爱护二宝。如果每次发生冲突我们就“批大护小”，这对两个孩子都不好。大宝会因为受了委屈而越发仇恨二宝，而二宝则学会了为一点小事就大声尖叫，日后甚至会利用大人去欺负大宝。久而久之，两个孩子的关系就会更加对立、仇视。



雅琴自从有了二宝茜茜，就在家全力照顾二宝，这让身为大宝的沐沐心里有些不舒服。每次看到妈妈照顾茜茜，沐沐也会趁机要求妈妈来照顾自己。如果自己的要求得不到妈妈的回应，沐沐就会开始欺负茜茜。随着茜茜逐渐长大，茜茜与沐沐之间的冲突也变得越来越。在雅琴看来，沐沐是老大，应该多让着茜茜。因此每次两个孩子出现冲突后雅琴都会责怪沐沐不懂事儿：“你是大孩子了，为什么不让着妹妹呢？”可雅琴越这样，沐沐越变本加厉地去“迫害”茜茜。直到有一天，两个孩子再次发生争执，雅琴忍无可忍，打了沐沐屁股。沐沐很是委屈，便一个人摔门而去。雅琴没有在意，以为沐沐只是在小区内走走，等消气了会自己回来。可是直到晚饭时间也没见沐沐回家，这时候雅琴才开始急了，发动全家找沐沐。最后，家人在楼顶的天台找到了沐沐，沐沐的话让雅琴愧疚万分：“妈妈，你是不是不喜欢我了，一直不找我？如果你不喜欢我了，我就从这里跳下去。”听了孩子的话，雅琴一把将孩子搂在怀里，用哽咽的声音道：“怎么会，妈妈喜欢你，妈妈一直都是喜欢你的。”



故事中的雅琴是现实中很多妈妈的真实写照，总认为大宝是老大，应该懂事儿，所以当两个孩子发生冲突，心会毫不犹豫地偏向二宝。但是，如果我们总是袒护二宝，大宝就会觉得在父母那里得不到尊重，会认为父母不再爱他，而不爱他的原因是因为二宝的出现，所以，大宝就会把仇恨转移到二宝身上，进而形成一种恶性循环。因此，如果两个孩子发生冲突，父母要多想想大宝的感受。

护大不护小不只是像字面上理解那么简单，还有很多注意事项：

注意适用的时间段

二宝出生后，大宝需要慢慢适应才能习惯。在这个过渡期内，一定要遵守这个原则，这样才能让大宝更顺利、更快地接受二宝。尤其是在大宝还不明白时间和等待的概念时，更应及时响应他的要求。否则，大宝不仅仅会情绪低落、沮丧，甚至愤怒，更可能会总结为“爸爸妈妈要照顾二宝，就不理我了”，进而思考对他而言的一个终极问题：是不是有了二宝，爸爸妈妈就不再爱我了。在这样的心态下，大宝怎么可能接受二宝的到来。但不是以后一直要遵循这个原则，只要大宝已经完全适应了二宝的存在，并且已经真正地喜欢二宝、呵护二宝，再继续这样的原则，就会对二宝不公平。也就是说，当两个孩子的感情已经建立，生活已经步入正轨，就不必再刻意强调对大宝的保护和偏爱。

不能毫无条件的袒护大宝

护大不护小的核心是给予大宝更多的关注和爱护，当大宝和二宝的需求有冲突时，原则上应当优先满足大宝的需求。平时父母也应该尽量多点时间陪大宝。但是大宝有问题的时候，照样也要指出来，不能无条件、无原则地偏向大宝。



总之，要在讲原则的前提下尽量满足大宝的需要，给予大宝适当的偏爱，只有这样才能构造“手足和睦”的理想家庭关系。



6 相对的公平与公正非常重要

这里的“公平与公正”与前面提到的“护大不护小”并不矛盾。“护大不护小”是对家长心理层面的要求，主要是适用于二宝刚出生的那段时间。而“公平与公正”则是对行为层面的要求，要求家长对两个孩子一视同仁，不偏不倚，而且这一原则要贯穿两个孩子的整个成长过程。公平，指的是对待两个孩子的态度要平等，行为要一致。公正，指的是当两个孩子发生矛盾或者观念不一致时，要根据实际情况，客观中立地作出判断。那么，具体要怎么做呢？

❀ 淡化大小关系

一般来说，家里的大宝由于总是被赋予责任感，性格容易压抑、孤僻，而小的那个则容易形成依赖的性格。为了避免这两种极端性格的形成，在大宝和二宝发生争执的时候，父母不应该总把“你是老大，要有老大的样子”类似的话挂在嘴边，应尽量淡化他们之间的大小关系，凡事以平等为原则。让他们的观念里没有大小之分，两人之间没有依赖，只有互助。在化解他们之间的矛盾时，父母要对事不对人，秉公处理。

❀ 将公平的爱体现在行动上

很多父母经常会说：“我对孩子们的爱是问心无愧的。”但对于父母的“问心无愧”，孩子们却往往无法理解，因为他们看到的，或者听到的，甚至感受到的，只是父母的偏心。所以，父母心里的公平，一定要在行动上体现出来，才能让孩子感觉到。比如在给孩子东西的时候，虽然一人一个，人人有份，但这时候也要注意孩子的情绪变化，因为孩子往往并不满足于一人一个，而是想拿到自己喜欢的那个。比如妈妈给两个女儿买了一黄一粉两个发卡，在分发卡的时候，两个人可能都喜欢黄色的那个，这时候也要尊重孩子的想法。因为如果父母滥用权威，时间长了，孩子就会认为父母偏心。这个时候，一般看谁先做出让步，如果大宝让步，就将黄色的发卡给二宝，然后夸奖大宝，要真心实意、实事求是地夸。若两个孩子都不让步，就把黄色发卡给态度比较强硬的那个，并承诺下一次让另一个先选。不仅如此，父母还要继续哄感觉“吃亏”的孩子，直到她安静下来，想通为



止。等到下一次的时候，兑现诺言，并解释理由。这样两个孩子才会觉得父母对她们俩是公平的。

古语云：不患寡而患不均。东西可以不多，但是必须分配均衡，否则人们就会觉得没有受到同等的重视，没有被平等地对待，心里就会产生怨气。孩子也是这样，而且孩子比大人更敏感，如果没有得到平等的对待，他们不一定会质疑是大人做错了，而是怀疑是不是自己不够好，不值得拥有同样的东西。时间长了，就会影响孩子的自我价值评价，使孩子失去自信，认为自己不值得被爱。

不强求一致，鼓励个性发展

有些人认为，一笔写不出两个王字，兄弟姐妹之间应该有很多相似性。其实不然，每个孩子都有不同的个性和兴趣特长，所以，父母不能要求他们在各方面保持一致，而应根据他们各自的性格、爱好，给予自由选择、自由发挥的空间。比如，让他们根据自己的喜好挑选自己的书包、衣服，参加各自喜欢的兴趣班等，父母通过给自主权，提高他们的自我意识，让他们觉得自己在慢慢长大。



星星喜欢跳舞，岚岚喜欢画画，妈妈给他们俩都报了舞蹈班和绘画班，妈妈的想法很简单，两个孩子得享受公平的教育资源。结果可想而知，星星的舞蹈学得很好，画画却很糟糕；岚岚的画画学得很好，跳舞却很糟糕。因为外婆画得一手好画，所以对岚岚很是喜欢，觉得星星很笨，同样学画画，比岚岚差了一大截。星星觉得自己和外婆越来越远了。



岚岚妈妈以为的公平是大宝有什么，二宝必须也有；二宝喜欢什么，也要给大宝买。其实，这属于另一种不公平。因为每个孩子各有不同，父母给的爱当然必须一样，但应根据他们的不同以他们需要的方式爱他们。像岚岚和星星的兴趣不一致，妈妈能让她们自己选择喜欢的兴趣班，也是一种公平。

适当的“偏心”也很重要

“偏心”在两个孩子的教育过程中是一个敏感词汇，因为不管父母偏向哪一方，都会使另一方的心理失衡，使孩子之间产生矛盾。然而，一味地追求公平，凡事讲究一碗水端平，

未必能够使孩子都满意。因为每个孩子真正需要的恰恰就是父母对自己的“偏心”。所以，在某些情况下，适当表现自己的“偏心”，往往会使孩子的心理更容易达到平衡的状态。

很多父母可能没有意识到一个问题：当二宝到来时，不管得到父母多少爱，对于他来说，都是百分百的。但是，对于已经习惯了独享父母之爱的大宝来说，不管父母表现得多么公平，父母已经把对他的爱分割给了二宝，百分之百的爱已经不存在。这样看来，大宝是那个被剥夺爱的一方，父母要将更多的关注放在大宝身上才显得公平。

当你自认为公平公正地将自己的时间分割给大宝二宝的时候，是不是发现这样都不能化解大宝心中的不满呢？你是不是也常抱怨“弟弟（妹妹）比你小，比你更需要妈妈，你没有帮妈妈照顾弟弟（妹妹）也就算了，为什么还这么不懂事？我已经对你够‘公平’了，为什么你还知足？”这其实是父母很容易犯的一个错误，将所有的时间、关注都量化。其实，很多时候，大宝真正在乎的，并不是父母公平不公平，也不是需要你将时间全部给大宝，而是让大宝在感觉上能“独一无二”和“完全拥有”。也就是说，父母不必给予孩子百分之百的时间，但是应该在特定的时间里，让孩子体会到那种完全拥有爸爸妈妈，不被打扰，也不被分享的感受。

所以，二宝到来之后，父母不管多忙，也不管照顾二宝多么劳累，也要让大宝觉得父母没有因为二宝而忽略自己，他还是和以前一样，拥有爸爸妈妈百分之百的爱。而父母要做到这一点，根本不需要太多的精力，只需要稍稍用心即可。比如，父母可以规定每天的特定时候是和大宝的独处时间，或者每个月有那么一天，只带大宝出去玩，让大宝完全占有你。在大宝独占的时候，不妨说一些“偏心”的话，让大宝觉得父母是偏爱自己的，自己还是拥有爸爸妈妈百分之百的爱。



7 不吼叫、不恐吓，孩子少争吵

二孩家庭中，两个小孩之间难免会磕磕碰碰，争吵时有发生。在孩子争吵的时候，你会忍不住提高自己的音量来叫停他们的争吵吗？你会抑制不住自己的怒火，用威严的气势镇压他们吗？在遇到问题之前不妨静静思考一下，我们为什么要吼叫？

❁ 你为什么总喜欢吼叫、恐吓？

职场竞争激烈，每个人的工作压力只增不减，每天工作上的烦心事撩拨着父母脆弱的神经。当父母心情很好时，一切事情仿佛都很顺利，孩子闹腾感觉也很可爱；而当积累了很多工作或者家庭带来的负面情绪时，似乎只要风吹草动，都会不耐烦，一旦孩子闹点事情出来，父母就趁机把自己的

“情绪包袱”点燃了。

父母希望两个孩子之间能相亲相爱，两个孩子都是自己的心头肉，在争吵还未升级之前，希望以自己的威严压下这场战火，因为无论哪一方受伤，自己都不忍心看到。

但是无论哪种原因，都不是我们能“吼叫、恐吓”孩子的借口，因为我们已经是成年人，我们有能力控制自己的情绪，孩子并不是我们发泄情绪的突破口。



❁ 做“零吼叫”父母

近年来，在家庭教育领域中，我们越来越多地听到一个词——“零吼叫”，就是用不吼不叫的方式把孩子教养好。这个“零吼叫”教育强调的是教育者应该把注意力放在如何安抚自己的情绪上，而不是以吼叫的方式达到控制孩子的目的。

在你的情绪爆发之前，不妨照着下面的步骤走，会收到意想不到的效果：

1

管好嘴不吼叫，适时远离现场

当两个孩子在你面前发生争吵，刚好临近你爆发的节点，你可以先深呼吸，回避现场冷静一下，当理智重回大脑时再去处理孩子们的问题，进行沟通。

2

弄清楚是谁出现了情绪

当发现某一个孩子的情绪不好时，先接纳孩子的感受，而不是用道理来激怒他。如果发现孩子没情绪，可以学习用非暴力沟通的方式来表达，比如将自己当成孩子，先陈述一下对方行为，然后说一说我的感受，接着说一下这件事对我的影响，然后再说一下我的期望。注意，不要因为孩子没有顺着你的思路走而怒气冲天，我们要先学会对孩子表达自己的爱意，让孩子知道你是爱他的，别让孩子误解你，然后才有可能往下谈。

3

尝试从控制转向寻求双赢

如果你有情绪，使用了第二步后，孩子仍然我行我素，你可以和孩子一起商量找到一个让双方都高兴的解决方案，通常孩子会给你很多意想不到的好方法，解决困扰你多时的问题。当父母不继续批评孩子，而是坐下来讨论下次遇到问题该怎么办时，孩子会因为你的尊重而特别愿意配合，从而能想出多种不同解决方案，不知不觉中，父母就可以从控制孩子转向寻求双赢了。

总而言之，要“收服”争吵中的孩子，父母首先要冷静面对，而非火上浇油，即便孩子可能因为父母的怒吼而暂时停止争吵的行为，但这只是治标不治本的方法。不论父母吼叫的起因是忍无可忍或是习惯性的回应，这样的吼叫行为就等同于告诉孩子，面对吵架时以怒吼来宣泄是正确的选择。所以，父母应该学会控制情绪，学会用柔和的方式和孩子交流。当然，也许这个学习的过程并不短暂，也许我们有时真的无法控制自己的情绪做到不吼叫。但是只要我们有这个意识，不断鼓励自己，那么吼叫的次数会逐渐减少。



8 少讲大道理，多表达自己的爱

中国人喜欢讲理，对待孩子，中国父母更是喜欢讲理。世上的道理有很多，一个人随着年龄的增长，在经历了一些事情、具备了一定的知识后才会领悟各种不同的道理。但如果这个道理超越了孩子的年龄、经验、知识，就算你说再多遍，对孩子仍不起作用。所以，在教育孩子时，家长不要整天苦口婆心地给他灌输大道理，因为大道理孩子不爱听也听不太懂。

当孩子们发生争吵时，情绪是很激动的，如果家长在此时给他讲道理，他怎么会听得进呢？不妨换位思考一下，当你心情烦闷借酒浇愁的时候，有人在旁边对你说“喝酒伤身”，你会理他吗？！如果你在大打出手的孩子面前用大道理劝解他，说：“你们是亲兄弟，打折骨头连着筋，不要得理不饶人。”孩子情绪激动的时候不仅听不进去，可能还会理解成父母偏袒另一方，这不是站到了孩子的对立面去了吗？

在孩子“大战”之后，父母要出面解决时，如果你站在他的对立面，并对他进行否定，即使你说的再有道理，孩子也有可能听不进去。因为当他接收到你的反对信号，他所想的并不是这件事本身的对与错，而是父母是否还像过去一样爱着他，护着他，宠着他。



小晶的两个孩子本来在客厅玩得好好的，没过一会儿，就听到弟弟歇斯底里地哭了起来。本来以为可能就是两个孩子闹小别扭，他们自己可以处理好，小晶准备只在一旁看着就好。没想到，当小晶走到客厅的时候，看到弟弟的手臂上有两道血痕，地上有一个衣服被撕碎的芭比娃娃。小晶心里了然，应该是弟弟弄坏了姐姐的芭比娃娃，姐姐予以还击了。小晶忍住了怒火，分开了姐弟俩，安慰弟弟道：“不要哭了，男儿有泪不轻弹哦！”弟弟哭得更大声了。小晶继续说道：“你弄坏了姐姐的玩具，姐姐予以反击也是正常的，不要生姐姐的气哦。就像昨天你要在你的朋友小米面前守护自己的玩具一样。这个血痕看着恐怖，过两天就消了，再给你涂一点妈妈的‘魔法水’，就不会那么痛了……”小晶还在滔滔不绝地给弟弟讲道理，突然，弟弟对着小晶吼道：“妈妈，你不爱我了，我不要妈妈了！”



当孩子发现他有情绪或受委屈的时候，作为避风港的爸爸妈妈竟然不能理解他，不能支持他，反倒来批评他、指责他，在这个时刻，父母就会是孩子的“敌人”。人的心都是很脆弱的，孩子尤为如此。所有的孩子从出生开始都对父母有一个理想的期待，期待被呵护、被接纳。于是，在孩子成长的过程当中，只要体验到父母不友善的对待，就立刻会感到受伤、感觉被背叛，这是很真实的感受。而且，更严重的是，这个受伤的感觉，会一直“过不去”，停留在记忆里，除非回头，把当时受伤的自己给解救出来。

此时，父母能做的是将两个孩子分开进行引导，并让孩子觉得你是站在他这边的。当然，也要让他明白，你虽然站在他这边，但并不代表你同意或认可他的所作所为，只是表示你接纳他，不会因为他犯了错误就否定他，抛弃他。这样，孩子会更轻松地看待问题，并因为父母站在自己这边，而愿意听父母的话。尤其是当他得到父母的支持和鼓励后，就更愿意去面对问题，积极地思考解决问题的办法，并愿意为了和解而做出让步。

当然，对孩子多表达自己的爱不能仅仅在处理孩子纠纷的时候。如果平时能够让孩子觉得自己获得了足够多的爱，心里感到安全和温暖，他们就不会去嫉妒父母对手足的关心，会避免很多战争。所以，手足之间发生冲突时，父母还必须警觉是否因为平日工作忙碌而忽略了对子女的关爱。父母要记得关爱并不是给予物质、金钱上的满足，而是陪孩子一起游戏，关心他喜欢的事，适当地给予赞美、肯定等情感上的交流。

9 对孩子进行适当“隔离”

对于年龄差距较小的大宝和二宝来说，做哥哥或姐姐的往往非常害怕弟弟或妹妹会夺取父母对自己的关心。当他对这种压力无法承受时，在心理上就会受到巨大的伤害，对于二宝这一“敌人”会产生负面情绪，甚至做出过激的行为。

无数事实证明，孩子的心理也和大人一样，生气的时候会丧失理智，只有等他冷静下来，才会懂得是非对错。所以，在这种情况下，父母应对大宝二宝进行“隔离”，尽量不要让他们单独待在一起，暂时别让哥哥或姐姐帮着照顾弟弟或妹妹。因为这个时候的大宝心理已经失去平衡，甚至处于愤怒的状态之中，而他又不能对这种状态进行很好的调节。所以，大宝很有可能对二宝进行报复。而这种事情一旦发生，很多父母并没有自己反省，而是根据事情的结果对大宝进行惩罚，实际上，他们却忽略了真正的责任其实是在自己身上。

真正聪明的父母，一般会在察觉到大宝二宝之间那种微妙的关系之后，当没有大人在场的情况下，就不会让大宝二宝单独在一起，更不可能让大宝帮忙照顾二宝。直到这个敏感期过去之后，再想办法对症下药。

10 教育孩子“君子动口不动手”

孩子还不能很好地控制自己的情绪，有可能因为一个玩具，玩着玩着就闹起来了。所以，我们要学会分辨孩子们游戏时的不同“噪音”——有些听起来是安全的、高兴的，大人不必去管，让他们吵个够；慢慢情绪化了，就略微关注下；开始互相攻击了，包括言语和行为，此时父母可以适当出马，将攻击性转化为游戏本身即可，并不一定要断然阻止。

当孩子在生活中体验到攻击行为会带来身体的痛楚后，孩子会懂得什么是过分的肢体动作，从而约束他们的行为，帮助孩子了解肢体与情绪之间的界限，加深他们对竞争以及胜负的理解，并通过自己的尝试达到能控制自己行为的理想状态，最后削弱或消除孩子之间的攻击性。

美国一位心理学者专门针对有攻击性的孩子制定了一套家庭教育原则，结果证明，用这些方法对待孩子，效果很明显。这套原则的要点是：

1

不要对孩子的暴力行为让步。

2

家长要正视自己的行为，少用暴力行为达到育儿的目的。因为有些孩子的攻击行为来自对家长的模仿。如有些家长在孩子做错事情的时候通过打屁股、打手板等体罚方式来达到让孩子意识到自己错误的目的。这会向孩子传达一个错误的信息：当有人做错了或没有达到要求时，是用暴力解决的。

3

用一种冷静不处理的方法来对付孩子的暴力行为——把孩子关在他们的屋里，让他们自己平静下来。

4

监控孩子那些表现不好的行为，建立一套分数体系：孩子做得好，便可得到好分数、奖励或某些特许；表现不好，就得不到这些鼓励。对年龄大些的孩子，家长可以和他们制定“行为协定”，明确地告诉孩子，在家在校应如何表现，表现不好会得到什么惩罚，要尽可能让孩子参与行为协定的讨论。

5

以积极热情的方式对孩子表现出的亲善行为予以鼓励，尤其是那些习惯打骂、呵斥、批评孩子的家长更应如此。积极鼓励的态度会强化孩子的好行为，使孩子表现出积极、关心的情感。



11 正确对待二宝的“告状”行为

在多数家庭中，由于二宝通常没有足够的能力对付大宝，因此对付大宝“攻击”的反制手段往往就是向父母“告状”。当二宝向爸爸妈妈告状时，父母该怎么办呢？

认真倾听二宝的诉说，理清事实

二宝的告状是他在日常生活中为自己受到来自手足的某方面的侵犯，或者发现手足的某些行为与父母的要求规则不相符合时，向父母发起的一种互动行为，这种行为的突出目的是要阻止大宝的行为。

当二宝向父母告状时，不管父母当时正在忙什么，都不要采取敷衍和心不在焉的态度。因为，如果父母对二宝的告状行为没有任何的回应，二宝的内心就会有失落感，以后遇到类似的情况时，二宝可能会采取激烈的态度奋起反抗，所以，面对二宝的告状，千万不要无动于衷。正确的做法应该是停下手中的工作，认真倾听二宝的诉说，并学会换位思考，体会二宝的感受。

如果二宝一时说不清楚，父母可以用提问的方式引导他回想一下事情发生的经过，并适当地安慰他。很多时候，只要父母能够耐心地倾听二宝的诉说，并及时给予他安慰，他很可能会自己想出解决问题的办法。

另外，有时候真相并不是二宝所说的那样，所以，父母在听完二宝的告状后，一定要及时弄清楚事实的真相，然后根据具体的情况采取不同的处理方式。

了解二宝告状的原因，区别对待

二宝出现告状行为的原因主要有以下三个方面：

1 检举揭发

在家庭里，二宝通过以往的生活经验来判断事情的对错，认为父母不允许的行为就是错误的行为，因此，当看到大宝的行为不符合父母的要求时就向父母告状，希望得到父母的评价和评判。这种告状的行为是由幼儿内心的利益诉求和正义感而引发的。这时父母不能顺着二宝的思路去一起指责大宝，而是应该针对事实来探究问题。

2

渴望得到父母的关注

有时候，二宝的告状仅仅是因为渴望得到父母的关注。如二宝会对爸爸妈妈说“哥哥（姐姐）没有好好吃饭，我有好好吃饭”。二宝的这种告状行为是希望得到爸爸妈妈的赞扬和奖励。作为父母，应该用一种理性的态度进行分析处理和引导，引导二宝用其他更好的方式来获得爸爸妈妈的关注。

3

想要获取帮助

在家庭生活中，大宝和二宝之间可能会出现意见不统一，因相互争夺玩具、零食等而发生的肢体冲突。当大宝与二宝发生冲突，二宝的告状行为其实是来向父母需求帮助的，这说明二宝已经学会了寻求社会支持。当遇到“搞不定”的情况，单纯依靠自己的力量无法解决时，这是很有效的解决方法之一。但父母要注意不要马上给答案或者直接出马进行干预，而是应该启发二宝自己想办法解决问题，以培养二宝独立处理事件的心态和能力。

✿ 教二宝换位思考

孩子之间的矛盾往往是由于不懂得换位思考造成的，尤其是二宝，总觉得自己才是对的，别人都是错的。作为父母，一定要教会二宝换位思考，正确对待和大宝的矛盾。



上官妈妈发现弟弟最近经常告哥哥的状，这不，又来了。“妈妈，哥哥抢我的玩具！”弟弟气愤地跟妈妈告状。上官妈妈没有直接去事发现场找哥哥，而是对弟弟问道：“哥哥为什么会抢你的玩具呢？”“因为那个玩具是我从哥哥手里抢来的。”弟弟心虚地答道。“哥哥抢了你的玩具，你难过吗？”“难过！”“那么，我们想玩玩具是不是不能从别人手里抢？”“嗯！”“那你和哥哥都想玩这个玩具，但这个玩具只有一个，怎么办呢？”“妈妈，可不可以像跟爸爸玩‘举高高’一样，因为爸爸只有一个，我们只能轮着玩，那么这个玩具我们也可以轮着玩呢？”“这个方法不错，你自己去和哥哥商量吧。”刚刚告状的弟弟又屁颠屁颠地去找哥哥了。



这位妈妈的处理方式无疑是成功的，在解决问题的同时也锻炼了二宝的逻辑叙述能力，让二宝学习换位思考，同时还建立了规则，引导孩子自己解决问题。一件看似麻烦的告状事件，只要处理得当，其实可以变成提升孩子自我评价意识的契机。

教二宝学会换位思考是一个长期的过程，除了在日常生活中进行言语和行为引导之外，家长还可以利用文学作品或一些孩子们耳熟能详的动画片中的实例、人物、行为等来教育二宝。同时，也可以将大宝和二宝的矛盾事件编成故事，然后加上和好的结尾，以此暗示二宝学会正确地对待矛盾。以后再遇到类似的事件时，自然就会学着换位思考，正确对待了。

培养二宝的独立意识

二宝之所以喜欢告大宝的状，说明他对父母的依赖心理比较严重，独立性还没有很好地建立起来。因此，当二宝与大宝产生矛盾的时候，总是希望通过父母来解决问题。所以，当二宝来告状，父母可以尝试着将问题扔给二宝自己，让二宝知道，遇到问题后首先要做的是学会思考解决问题的办法，即使是来向父母告状也需要自己想解决办法。随着年龄的增长，他自然就学会自己思考问题，而不是一味地告状了。

此外，父母要注意引导二宝不要总关注别人的错误，让二宝意识到责罚别人与自己无关，要学会专注于自己的事情，以启发孩子正向思考的能力，减少二宝的挑剔。

当然，父母还可以利用在生活中看到的事例或动画片、绘本故事等，引导二宝评价他们的行为，逐步提高他对各种行为的认知水平和判断的能力，丰富孩子关于是非的评价经验，培养孩子对是非的判断能力，提高孩子独立处理问题的能力。当二宝遇到问题能自行解决时，他的告状次数自然会减少。

对于二宝的告状行为，如果太当回事儿，会伤到大宝的心；如果太不当回事儿，会伤到二宝的心。所以，建议父母在了解事情真相的基础上，采取有步骤、有针对性的办法来引导孩子，锻炼孩子独立面对问题、解决问题的能力。

12 大宝总欺负二宝怎么办？

两个孩子之前相处愉快是父母对孩子的期望，但现实往往事与愿违，父母可能常常发现大宝会在与二宝相处时欺负二宝。

首先，我们要先说说究竟什么是欺负：大宝想逗二宝玩，拉拉手，摸摸屁股，二宝却哭了，这算欺负吗？大宝想和二宝玩，一个玩具扔给二宝，想让二宝扔过来，却不小心打到二宝的头了，二宝哭了，这算欺负吗？……这些其实都是合理适当的行为带来了

消极的结果，所以这些都不算真正意义上的欺负。再比如，大宝故意抢夺二宝的玩具或食物，趁家长不注意偷偷把二宝推倒在地，故意用恶作剧吓唬二宝……这些就是不合理的行为，属于欺负了。在家长发现大宝的这种行为时，应该先了解为什么会出现这种现象，再做出相应的措施。

为什么大宝会欺负二宝呢？相较于二宝，大宝已经拥有了一定的自主性，在身体上相对于二宝有较大的优势，这是大宝能够欺负二宝的前提。但是身体强壮的大宝却还没有成熟的自我控制能力，对于自己的行为缺乏必要的管控，所以当大宝不喜欢二宝时，很容易管不住自己的手脚，做出对二宝的攻击行为。而且，二宝的出现分走了父母的爱，在大宝年幼的心里很容易讨厌这个来和他争宠的“坏二宝”。大宝心中对二宝的敌意加上自我控制能力较弱，导致欺负行为频繁出现。那么，父母该如何应对大宝对二宝的欺负呢？



及时与大宝沟通

父母需要做的是单独与大宝沟通，不要过分苛责，耐心询问他欺负二宝的原因；找到原因后，尝试走进孩子心里，帮助他解决心理问题。



让大宝把不满说出来

多数二孩家庭中，大宝所处的年龄阶段的发育特征是身体运动能力发展较快，语言能力发展较慢，所以大宝会用行动来发泄自己的不满。此时父母应该引导大宝用语言表达不满。譬如，可以询问大宝为什么欺负二宝，“是不是担心爸爸妈妈会把对你的好分给弟弟（妹妹）”。当大宝用语言表达出对二宝的讨厌后，父母不要着急回应说“二宝多可爱，你应该喜欢他”之类的话，否则大宝会因为不被理解而更加讨厌二宝。应该给大宝的回应是“你讨厌二宝是正常的，因为你还不习惯家里多了一个人”，并向大宝表达自己对他的爱，多列举大宝的优点，让大宝从心里感到自己不会失去父母的爱，从而减少对二宝的敌意。

激发大宝的自豪感

大宝正处在自尊心萌发的重要时期，此时的大宝喜欢长大的感觉、被崇拜的感觉。父母要先捧捧大宝，充分肯定大宝在家里的地位，然后经常拉着他的手说，“你是哥哥（姐姐）了，你是大人了，你有个小跟班了，弟弟（妹妹）很多东西都不会，要向你学习，所以你要保护他，爱护他，不能让别人欺负弟弟（妹妹）”……类似这样的言语会充分激发大宝心里的自豪感和成就感，让他感受到家庭地位和身上的责任，心里不自觉就会对二宝更加爱护和喜欢。



安抚委屈的二宝

面对大宝的欺负，二宝心中有一肚子的委屈。此时的父母只需要站在二宝的角度，充分理解二宝的委屈，安抚被欺负的二宝的情绪，让二宝的委屈感逐渐减少。但不要当着二宝的面说大宝的不是。如果确实是大宝做得过分，待做好大宝的思想工作后，要引导大宝向二宝道歉。

建立孩子间相处的规则

父母应该为两个孩子提供单独相处的空间，手足之爱会在没有父母在场的情况下被自然激发出来。但是，在让孩子独处之前，要建立冲突处理的原则，譬如不可以肢体攻击、不要抢夺对方手里的玩具等。当两个孩子违反了规则时，要一视同仁进行批评，不能因为二宝年纪小就让他逃避惩罚。只有这样，当大宝欺负二宝时，对大宝的批评才不会让大宝心里感到不公平。

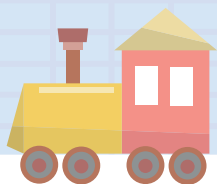
13 孩子有冲突时，爸爸的参与很重要

研究发现，妈妈对孩子的影响是孩子能不能成为一个独立的人这一方面，而爸爸则会影响孩子对人生的看法，关系到孩子人格的形成。还有心理学家研究指出，同样一句肯定的话，如果由爸爸说出来，对孩子的影响是由妈妈说出来的50倍。所以，在孩子的成长过程中，十分需要爸爸的陪伴。在二孩家庭中，当两个孩子出现冲突时，爸爸的做法往往比妈妈更能表现得公平、公正，也更具有威严，因此，更能得到孩子们的信任和认同。



付先生家里发生过这样一件事情：有一天，大儿子天天和弟弟两个人正在为谁先玩尤克里里而争得不可开交，妈妈过来劝说他们，结果两个孩子当时没说什么，等妈妈走后却接着争吵。这时付先生走过来说：“我现在把尤克里里收起来，直到你们自己拿出一个比较合理且没有争论的方案，然后再来找我拿。”说完这句话，付先生就走开了。起初，两兄弟还是谁也不让谁，渐渐地他们的争吵弱了下来，过了一会儿，天天率先走到付先生跟前说：

“爸爸，我们商量好了，我先玩半个小时，再给弟弟玩半个小时。爸爸给我们当检督，好不好？”付先生欣然应允，问题也轻松解决了。



付先生明显是一位聪明的爸爸，他没有认为替孩子解决一切问题是分内的事情，而是将这件事情交由孩子自己处理。而且结果确实没有让他失望，孩子们自己也能很好地解决这一问题。作为爸爸，他比妈妈更能清醒地认识到冲突是孩子们在成长过程中必然经历的问题，不必大惊小怪，让孩子们学会自己解决问题远比责怪他们更重要。

由于受“男主外，女主内”思想的影响，再加上如今的生活压力大，很多家庭中爸爸需要承担更多的经济责任，而教育孩子似乎成了妈妈一个人的责任。其实，在教育上，爸爸的作用也不可忽视。虽然说事业很重要，但家庭的和睦、孩子的成长对于父母来说更加重要，爸爸们不妨从百忙之中挤出时间来，给孩子更多的陪伴和关注。



14 家规，该有的必须有

俗话说：“没有规矩不成方圆。”为人做事都要遵守一定的规则，家规应成为家庭中必不可少的行为规范。但现在一些年轻的家长受各种社会因素的影响，缺少家规意识，在家庭生活中，明显缺少规矩的约束，不但对家庭建设不利，对孩子的成长也没有好处。

❁ 家规对于孩子成长的意义

若家家有家规，就容易让大宝和二宝明次序、知礼仪、懂谦让……在家里既定的规矩面前，孩子们更容易退让和妥协，更容易解决冲突。

一般来说，孩子在3岁左右，父母就要开始培养孩子的规则意识了。要让孩子从3岁起，就懂得遵守规则，这样孩子长大后才能成为一个懂规则的人。有两个孩子的家庭，更需要立规矩。

家规就好像是在大宝与二宝的各项冲突中设定了界限。大宝和二宝在具体的事件中都会有跨界的时候，这时事先确定的、坚定执行的界限条款可以帮助孩子强化和理解界限的含义，并享受界限对他们的支持和指导。让孩子们更能适应将来走向社会后的各项限制，平衡个人自由与制度法规的关系。就目前而言，有了家规，对于仲裁孩子们的争执和斗争也会很有帮助。

❁ 订立家规的原则

那么，家长应该怎样订立规矩呢？每个家庭的实际情况不同，可以从以下几点原则出发，订立适合自己家的家规。

1

以爱为基础

家长在订规矩时，必须以爱为基础，当孩子体会到家长的关爱时，自然会更乐意接受家长所订立的行为规范。

2

简洁及明确

家规各有不同，但须简洁明了，让孩子清楚知道什么可以做、什么不可以做，例如告诉孩子：“发脾气时可以打枕头，但不可以打人或摔东西。”当然，也可以让孩子参与制定与讨论，这样执行起来阻力会小很多。

3

讲得出，做得到

规矩定好后，家长无论在什么情况下，都必须立场坚定，切实执行。如果家长自己不能谨守原则的话，就会影响实施的效果。

4

规矩清楚，赏罚分明

家长制定的家规条目要清晰，赏罚要分明，可以写好贴在家中显眼的地方，并严格执行。这样更方便家庭成员遵守有序的规则，形成良好的家风。

5

不断调整

家规不是定好了就一成不变的。若家长所定的规矩在执行过程中发现要求过多或过高，可以结合孩子的能力和发展阶段进行适当的调整。孩子渐渐长大，家规中应少用禁文，多用引导性条文，以强化内在吸收，并灵活处理。如果孩子表现出的自控能力强，可以让他有较大的自主空间，以增强自控能力。

6

违规后果

制定规矩时，必须同时制定违规后相应要承担的后果，例如，孩子以哭要挟家长买玩具，其后果就是立刻取消他与家长外出活动的权利。若两个孩子同时违规，应先将两个孩子分开，设法先让他们两个冷静下来，然后让他们各自描述清楚、思考清楚各自的言行，然后按照家规让两个孩子各自承担后果。

说起来，规矩就是规则。我们的社会需要规则，如果没有规则，我们很难想象这个世界会是什么样。给孩子订立规矩，道理也一样。不给孩子订规矩，受害的不仅是父母，更是孩子本身。孩子需要理解他们周围世界的规则，需要知道别人对他们的期待，需要知道和别人怎么相处，这些都是非常重要的。



四、做靠谱爸妈，俩宝更幸福

家有俩宝，天天生活在同一个屋檐下，出现矛盾和冲突是在所难免的；如何做靠谱父母，让两个孩子都幸福，是所有父母都想知道的。其关键是父母要学会正确教育孩子，让孩子们时刻感受到父母的爱，并对两个孩子因材施教，让他们都能健康成长。

1 言传身教，父母应做好榜样

观察一下身边的孩子，我们就会发现，有的孩子脾气暴躁，有的孩子坚强忍耐，有的孩子文明懂理，有的孩子胡搅蛮缠。如果再仔细观察一下有两个孩子的家庭，我们又会发现，两个孩子在性格上或多或少都有些相似，尤其在孩子还小的时候。这与孩子们的成长环境是分不开的。

有句话叫“父母是孩子的第一任老师”。的确，父母就像孩子的一面镜子，父母怎么做，孩子怎么学，孩子的性格塑造与父母的一言一行密切相关。所以，父母在孩子面前的一言一行，都要做好表率，这样才会被孩子“照”进去更多优秀的品质。

有些家长一边自己玩游戏、搓麻将，一边要求孩子好好学习。试想，这样的环境下孩子会有好的学习心情和浓厚的学习兴趣吗？但如果家长喜欢学习，而且言行举止充满正能量，还用得着天天对孩子耳提面命吗？正如孔子所说：“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”



家里有两个孩子，父母需要格外重视自己的榜样作用。要知道，孩子都是有比较心态的，你做一个好榜样，两个孩子也会互相攀比着做得更好；你动辄发怒、吼叫、打骂，两个孩子就比着谁更捣蛋。

父母平时对人对事公平公正、真诚，这种态度也会传递给孩子，父母也更容易和孩子成为朋友，孩子遇事也会愿意和父母讲心里话。也许孩子现在还小，一时间无法明白，但在潜移默化中，孩子早晚会明白，遇到事情时，也会想起父母曾经对他讲过的话，并在实践中理解父母对他的教诲。如果父母总是高高在上，有着不可挑战的权威，孩子会觉得难以亲近，反而容易养成叛逆的性格。

父母在对孩子言传身教的同时，不妨也在孩子身上找找自己当初那些纯真美好的品质，和孩子一起成长。当发现问题时，不要急于给孩子“定罪”，冷静下来审视一下自己，想一想自己在这个过程中扮演过什么样的角色。

2 时刻关注孩子的心理需求

为什么大宝越来越不爱说话了？

为什么大宝总是和二宝吵架，还偷偷打二宝？

为什么一和大宝讲话，大宝就不耐烦？

为什么对二宝那么好，二宝依然不领情？

为什么孩子越大越难带了？

.....



答案就是我们忽视了孩子们的心理需求。比如，当二宝刚出生的时候，由于各方面的原因，爸爸妈妈忽略了大宝的内心感受，这时大宝就会觉得很失落、很害怕，他会借助各种手段来引起爸爸妈妈的关注，如果得不到回应，就会出现欺负二宝、顶撞父母等行为。当大宝和二宝一起玩游戏的时候，爸爸妈妈总告诉大宝要多让着弟弟或妹妹，大宝就会觉得爸爸妈妈偏心，只喜欢弟弟或妹妹，因而出现摔玩具、和二宝打架或私下里欺负二宝等

行为。同样，如果二宝在爸爸妈妈那里得不到回应和认同，他也会出现各种行为和心理问题。

那么孩子心里最需要的是什么呢？

❁ 父母的关爱

爸爸妈妈的爱对孩子的健康成长起着关键性的作用。孩子对父母的爱的感知决定了孩子心理状态是快乐、乐观，还是胆小、孤僻、忧郁等。作为父母，要努力做到给两个孩子一样的关爱。当然，在“敏感时期”，我们也要适当“区别对待”。

比如，当决定要二宝之后，就要给大宝更多的爱，并告诉他爸爸妈妈会永远爱他；当二宝出生之后，妈妈更要对大宝反复强调，多一个孩子是多了一份爱，而不是抢走一份爱。平时爸爸妈妈也要多抽出一些时间来陪伴大宝，和大宝进行有效的沟通和情感的互动，通过行动让大宝感受到二宝的到来并没有影响爸爸妈妈对他的关心和爱。

随着二宝渐渐长大，父母要给予两个孩子同样的关爱，让两个孩子健康成长。

❁ 父母的尊重

每一个孩子都是一个独立的个体，都是需要被尊重的。尊重孩子就是把孩子当作大人一样，让他们也有权利做决定。家庭会议要有他们的参与，家中要置办物品也可以提前跟他们商量。当然，这里所说的权利是一个相对的说法，并不意味着孩子就可以做任何大人做的事情。

尊重也代表着不需要过多的干涉。我们经常能看到一些父母干涉孩子的学习和生活，把自己的喜怒哀乐强加给孩子，设身处地想一下，如果有人这样对自己，自己心里会舒服吗？孩子也是一样的。作为父母，没有权利去支配和限制孩子的行为，也不能替他做选择，甚至每做一件事，每说一句话，都要考虑是否尊重和理解了孩子的心理。

❁ 肯定和鼓励

肯定和鼓励是孩子前进的动力。现在的家长对孩子的教育往往是严格先于肯定，要求多于赞美，总是否定孩子的努力，爱拿两个孩子做比较或是把自己的孩子跟别人家的孩子做比较。比如，有的妈妈总会在兄弟姐妹之间进行比较：“你看姐姐多听话啊，你就不能多跟姐姐学着点吗？”这些话语容易让另一个孩子很受伤，削弱他的自尊心和积极性。

每一个孩子都需要持续给予肯定和鼓励，尤其是来自于父母的肯定。无论家中有一个孩子或是有几个孩子，在孩子的教养中，肯定和鼓励的重要性都大过其他方面。如果没有肯定和鼓励，孩子就无法获得积极的成长和发展，也无法获得归属感。



❁ 父母的宽容

无论何时，对孩子都不要太过苛责。孩子是在父母的宽容中学会宽容的，如果父母过于苛刻，那么他们就会连自己都无法宽容，也不会去宽容自己的手足，更不会去宽容别人。

做宽容的父母，需要学会多包容孩子的坏脾气，学会理解孩子，不能不问缘由地对孩子发脾气，甚至训斥、打骂孩子，这样只会让事情变得更糟糕。宽容并不等于纵容，宽容是需要一定的智慧的，该有的规矩必须要有，这就需要爸爸妈妈掌握好分寸了。

❁ 自由的空间

爱玩闹、爱自由是孩子的天性，作为家长，千万不要约束孩子的天性，应给予孩子一些空间，让他们做自己想做的事情，这样不但能够让孩子们的身心得到良好的发展，还能让孩子们在自己做事情、自己思考的同时，锻炼其独立自主的能力。

3 不要吝啬对孩子的爱和陪伴

孩子的世界很简单，他们需要的就是陪伴。生活中我们经常会看到很多家庭，白天爸爸妈妈上班赚钱，由爷爷奶奶在家照看孩子，每天只有爸爸妈妈下班回家的那段时间能和孩子待在一起，有时候父母还会因为自己的事情不能陪孩子尽兴地玩，这样就会导致孩子很依恋爸爸妈妈，他们有时哭闹和不听话只是想引起父母对他们的关注，想要父母多陪陪他们。

解决的方法其实很简单，就是多用心陪孩子，多关心孩子，多爱孩子，一家人多一些在一起的时间。不要等孩子长大了，却没有和爸爸妈妈在一起的记忆，也不要等自己都变老了，却发现没有彼此一起生活的回忆。

细想一下，孩子一生能陪我们多久呢？从刚出生到孩子开始上亲子班、幼儿园，接着上小学，这段时间可能是我们和孩子待在一起比较久的时候。但即便是在这段时间，每天也不过几个小时罢了。等到孩子上中学、大学，和父母见面的时间就更少了。到孩子毕业后恋爱、结婚、生子，我们几乎已经失去了孩子在我们身边的时间，而自己也老了。

真正明智的父母从一开始就很重视陪伴孩子，即便家里有两个孩子也不例外，一样可以安排好时间，将精力合理地分配到两个孩子身上。

即使再忙，也要抽出时间陪孩子

不要因为事业而忽略了孩子，也不要因为有了二宝而忽略大宝，一有时间就陪孩子玩耍。而且，建议家长也参与到孩子的游戏中去，而不仅仅是看着孩子玩，这样孩子会表现得更积极，玩得更投入，父母和孩子也一定会在欢声笑语中度过快乐的亲子时光。

和孩子保持一样的兴趣爱好

很多孩子都喜欢看课外书，那么父母也应该养成同样的阅读习惯。在孩子还小的时候，你可以捧着绘本、漫画书和孩子一起欣赏，边看边给孩子讲解，孩子也非常乐意听。而且，在陪孩子阅读的时候，还可以顺带教他们识字、体验生活，和他们分享生活中的点滴。当孩子稍大一点儿会认字的时候，还可以让孩子读给你听，以此来培养孩子的交流能力。

如果孩子喜欢运动，爸爸妈妈可以经常带孩子到户外活动，带孩子一起打篮球、踢足球，或者玩一些简单的追逐游戏，孩子也会很高兴。

和孩子约定专属时间

如果实在抽不开身，没有更多的时间陪孩子，父母也应该和孩子约定属于你们的私人时间。比如，如果爸爸在外出差，可以提前跟孩子约定晚上睡觉前和孩子通电话、视频，以此保证陪孩子的时间。大一些的孩子还可以通过互通邮件、留言等方式来保持更多的联系和沟通。

爱和陪伴，不是一句我爱你、一件昂贵的礼物所能代替的，要让父母和孩子之间充满默契，不受时间和距离的影响，这就要求父母多花心思，让孩子时刻沐浴在爱的阳光之中。

4 学会正确地表达爱

几乎所有的父母都爱自己的孩子，这一点毋庸置疑。不过，你真的会表达自己的爱吗？孩子感受到你传达的爱意了吗？

美国宾夕法尼亚州布林莫尔学院父母中心的哈丽雅特博士，在指导家庭教育的实践中，总结出一张每日爱的检查表，看一看你做到了多少。

- 1 告诉您的每个孩子“我爱你”。
- 2 通过温和的触觉来传达您对孩子的爱意。
- 3 关心您孩子的行踪，注意到他们什么时候回来和什么时候出去。
- 4 告诉您的孩子，什么是对的，什么是错的。
- 5 注意到您孩子的每一个小小的进步。
- 6 问孩子对您的意见。
- 7 耐心而且彻底地回答孩子们提出的各种各样的问题。
- 8 对于年龄较大的孩子可委以适当的重任。
- 9 因势利导，让孩子建立自信心。
- 10 尊重孩子的人格。

在具体的表达方式上，父母可以参考以下几个方面：

❁ 第一，主动表达爱

表达爱其实不难，三个关键动作：微笑、拥抱和亲吻。平时经常对孩子微笑，说话时要平视孩子的眼神，每天给孩子一个拥抱，离家或者回家时要亲吻孩子，晚上和孩子一起读书、讲故事……这些都能逐渐拉近与孩子的距离。

❁ 第二，控制自己的情绪

任何时候都不要带着情绪和孩子说话。当孩子犯错后，父母不要冲动之下责骂批评孩子，而是要先冷静，给彼此一个思考的时间，再认真地问孩子：“你知道妈妈为什么生气吗？”然后，引导孩子意识到自己的错误，并给予恰当的惩罚以示警告，最后再给孩子一个爱的拥抱。

❀ 第三，接纳孩子的全部

承担育儿责任，意味着你在接受孩子可爱乖巧的同时，也要接受孩子所有的不完美。允许孩子失败，允许孩子犯错，允许孩子哭闹，允许他有自己的思想，允许他有自己的空间，出现困难，要和孩子一起面对、一起解决。

5 放松心态，不做“完美父母”

在心理学对于人格的描述中，有一个词叫作“完美主义”。在性格中这种倾向强的人，往往对于自己和他人有更高的要求。拥有完美主义特质的人在看待事物和他人时，更容易看到存在的问题。他们不断地寻找问题，寻求改善的方法，然后使自己更加完美。不少孩子害怕达不到父母的期望值，而加倍努力；很多父母也害怕自己做得不够好，而惴惴不安。这两种情况都是“完美主义”在作祟。

完美主义通常伴随着自恋人格。拥有自恋人格的人在成为父母之后，也会孜孜不倦地想要成为“完美父母”。此时，他们将面临双重压力：不仅面对周围人的评价，还得面对自己的孩子。他们会过度在意别人的目光，对于别人提出的质疑或反对意见会极其焦虑。对此，心理学专家指出，如果我们想要成为完整的、懂得关爱他人的人，就必须摒弃这种自恋式的完美主义倾向，直面自己的局限性，承认自己的不足。

谁不想做更加完美的父母，为自己的孩子提供一种更好的人生？但我们都需要意识到：自己并不是万能的，我们保护和养育孩子的努力并不总是成功的。对“完美父母”来说，糟糕的就是，不能接受自己在抚育孩子上的一点点缺点。我们每个人时不时地都会犯错误，事实上，成为分寸拿捏妥当的父母就足够了。生活之所以充满了乐趣，往往也正是由于这些残缺。

只有意识到这一点，我们在面对自己的孩子时才会变得放松，孩子也才会在一种较为自由轻松的环境中成长。

6 学会放手，培养孩子的独立性

独立，是对孩子成长的一项基本要求，但是现代的父母往往对孩子过于溺爱、娇惯，为孩子包办一切，导致孩子没有自理能力。小孩子不会擦鼻涕、不会整理房间，大孩子不会洗衣服、叠衣服。

也有很多父母在教育孩子的时候都会说：“自己的事情自己做。”可当看到孩子把玩具弄得满屋都是，或是磨磨蹭蹭半天也穿不好衣服，又有多少父母能忍住内心的冲动，坚

持让孩子自己做完这些事情呢？

父母总是不自觉地插手孩子的成长，孩子交什么样的朋友，如何与他人相处，将来要做什么，每一步，都要掌舵引航，随时为孩子扫清障碍，指引方向。平心而论，我们确实可以为孩子做很多事，但是我们可以代替他们成长吗？当然不能。

父母要做的就是看好孩子，避免孩子发生意外，但是也要让他们做一些力所能及的事情，这样不仅能让孩子更加独立，而且独立完成后的成就感可以鼓励孩子继续尝试更多的事情，增强孩子的自信心，有利于孩子健康成长。

比如，我们可以让大宝很早就参与到照顾二宝的生活中来，帮二宝穿衣、洗脸、收拾房间等。二宝在大宝的影响下，自然也会变得更加独立。我们还可以让两个孩子一起参加一些家务劳动，例如帮妈妈洗菜、打扫卫生等。其实很多孩子都喜欢参加类似的家务劳动，这时爸爸妈妈千万不要因为怕孩子做不好而打击孩子的积极性，或因为孩子做错了而责骂孩子，而要加以鼓励，并记得在劳动中教给孩子们一些生活小技能，在孩子们取得劳动成果时不忘及时给予表扬。



当然，培养孩子们的生活自理能力不能操之过急，要循序渐进。孩子做得慢不要急，做得不对不要骂，更不能剥夺孩子锻炼的机会，而是要帮助孩子分析做得慢、做错了的原因，然后引导孩子顺利完成。随着孩子年龄的增长，可以逐步提出较高的、孩子力所能及的要求，要相信孩子有自我成长的能力，慢慢地孩子会更自主、更自信。

7 别以爱的名义绑架孩子

“你要听话，爸爸妈妈这样做都是为了你好！”“你这孩子能不能争点气，让爸妈也有点面子？”“爸爸妈妈把什么都给你了，就指望你出人头地了……”为人父母的你，是否有过反复向孩子唠叨这些？书法班、舞蹈班、英语班、绘画班，从幼儿园到小学，再到中学、大学，你是否有想过孩子是真的喜欢吗？面对父母的这些“爱”，孩子可能会埋头学习、勤学苦练，希望用好的成绩回报父母，但你是否看到孩子背负了多少压力？

爱孩子没有错，但如果这份爱会给孩子带来沉甸甸的压力和压抑，是否还正确？其实，这种过度保护、过高期待、过分控制的现象，在许多家庭中都存在着。那么，父母该如何把握好爱的尺度呢？

不要过度保护孩子

爱孩子要理智，不可偏爱，更不能溺爱，替孩子包办一切。过度保护会让孩子能力低下，产生自卑、退缩的心理，不利于孩子独立人格的培养。父母要做的是尊重生命的法则，让孩子按照自己的方式去成长。

别对孩子寄予过高的期望

父母都期望自己的孩子能够出人头地，这是人之常情，但一切都要建立在尊重事实的基础上，对孩子的能力有客观认识的情况下展开，把不切实际的、虚幻的期望值降低，让孩子切切实实从基础学起，顺其自然地成长。

不过分控制孩子

在生活中，父母也要有意识地创造让孩子自由选择的机会。比如，自己选择要购买的学习用品、图书，搭配第二天要穿的衣服，参与家庭旅游计划的讨论。不过分控制孩子，让孩子明确地知道自己想要的是什么，对孩子来说绝对是值得骄傲的成长。

别对孩子太过严苛

给孩子订规则时要适度，既不至于太宽松而滋生孩子的坏习惯，也不至于太严格而给孩子留下痛苦的印记。另外，孩子还小，犯错在所难免，父母不宜在孩子犯错时给予过于严苛的责备，这样容易增加孩子的心理压力，性格也容易变得内向。

8 凡事记得和孩子商量，尊重孩子

人与人之间的相互尊重非常重要，遇事多商量能够让人感觉到受尊重。根据马斯洛的需要层次理论，受尊重的需要是人类较高层次的需要。一旦这种需要无法获得满足，人就会产生沮丧、失落等负面情绪。

孩子也是如此，他们也有受尊重的需要。如果父母喜欢和孩子商量，孩子就会非常乐意与父母交流，这样的孩子往往责任感强、自尊和自信，理解和解决问题的能力也强，整个家庭氛围也会非常和谐、民主。相反，凡事不和孩子商量就自作主张，常常会扼杀孩子的独立性，孩子还容易产生逆反心理，封闭自我。而且，现在的孩子思维活跃、理解能力强、视野广阔，在许多事情上他们都可以很好地与父母通过商量讨论解决问题，甚至能给父母提出更好的建议。

有些父母做什么事情都不愿意和孩子商量。一方面，他们会觉得孩子太小，什么也不懂；另一方面，和孩子商量需要和他耐心解释很多事情，应对孩子的各种疑问，而很多父母往往没有这份耐心。因此，家里的很多事情，通常都是自己做主，不给孩子参与讨论的机会，甚至连孩子自己的事情，爸爸妈妈也会擅自替孩子做主，这样是非常不利于孩子的健康成长的。

那么，父母应该怎样通过商量来促进亲子关系，促进手足亲密，促进家庭和谐呢？



1

以商量的口吻处理冲突

当亲子关系出现冲突时，父母总是不愿意自己的家长权威受到挑战，希望以权威来压制孩子，使孩子听话。实际上，孩子不仅不会听从父母的意见，反而会产生逆反心理，恶化亲子关系。这种情况下，父母要放下架子，把孩子当作平等的人来看，与孩子多商量，孩子才会愿意接受父母的建议，并共同解决问题。

当两个孩子出现冲突时也是如此。父母也要放下架子，把两个孩子当作平等的人来看，用商量的口吻分别与两个孩子交流，让孩子们体会到父母的尊重，体验到人格的平等。这样孩子们才能更容易接受父母的意见，使冲突得到解决。

2

孩子的事情要与孩子商量

如果是涉及孩子自己的事情，爸爸妈妈更不要擅自做主，一定要适当放手，让孩子自己去选择。比如，在给两个孩子报兴趣班时，应分别征求两个孩子的意见，而不是“一刀切”，剥夺孩子选择的权利。即使父母有自己的想法，也要通过商量的方式，把自己的意见传达给孩子，让孩子考虑后再做出选择。

3

商量不等于迁就

我们与孩子商量，不等于迁就孩子，凡事都听孩子的，而是通过与孩子对话、沟通、相互了解，与孩子达成彼此都能接受的意见。与孩子商量，也不是发号施令，而是真正地把孩子当作家里平等的一份子来对待。

4

和孩子约法三章

对于孩子的问题，比如撒谎、搞破坏、打架等不良行为，父母一定要与孩子商量后制定规则，并约法三章，而不要自作主张制定规则让孩子遵守，这样的规则对孩子也没有什么约束意义。

规则是帮助孩子约束自己的，因为孩子大多缺乏自制力，只有与孩子商量后制定的规则，孩子才会认可，也才会用心去遵守。

9 做两个孩子的忠实听众

家有两个孩子，善于倾听也是爸爸妈妈与两个孩子重要的、有效的沟通方式。爸爸妈妈只有善于倾听孩子的心里话，知道孩子在想什么、关注什么和需要什么，才能有针对性地给予孩子关心和帮助，家庭教育工作也更容易开展。

可是家里有两个孩子，本来就很吵闹，如果每个孩子都在找父母抱怨或聊他们的心事，肯定会让一些父母失去耐心。再加上很多父母本来就不重视孩子的想法，所以根本就不乐意倾听孩子。这样就很容易造成亲子之间的误解，让孩子觉得不被尊重，甚至给孩子造成心灵上的伤害。

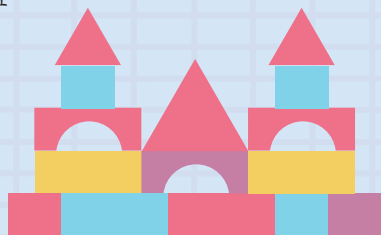


雯雯和睿睿是姐弟俩，姐姐雯雯今年6岁，性格温柔、偏内向，有什么事情喜欢跟妈妈说，而3岁的弟弟睿睿则外向活泼，很淘气，是家里的“大魔王”。前两天，睿睿把姐姐的彩笔拿走了，雯雯有点不高兴，跟妈妈说了，因为妈妈在讲电话就随便敷衍了几句。今天雯雯和弟弟吵架了，因为弟弟抢走了她心爱的芭比娃娃，还用彩笔把娃娃的脸上、身上画得乱七八糟，雯雯都气哭了，跑去和妈妈哭诉……刚开始妈妈还好好安慰了几句，可是由于这段时间妈妈的工作压力也挺大，雯雯的哭诉让妈妈失去了耐心，甚至找理由支开她。



渐渐地，姐姐心里的委屈越来越多，因为妈妈现在也不听她说了。她觉得妈妈不爱她了，只偏袒弟弟，于是她开始私下“报复”弟弟，和弟弟打架。每次妈妈都会责怪姐姐不懂事，这让姐姐更不喜欢弟弟，姐弟俩的矛盾也越来越多。于是，弟弟也开始求助妈妈，妈妈也只是敷衍了事。后来又和爸爸说，可爸爸的工作更忙，根本没时间理会。

直到有一天，两个孩子因为一件小事，姐姐把弟弟推倒了，撞到了弟弟的头，出血了，才引起了爸爸妈妈的注意。“你们怎么能这样？有什么事不能好好说。”在爸爸妈妈的责问中，两个孩子说出了他们的委屈：“你们每天都忙忙忙，根本不理我们。”



如果父母关闭了倾听孩子的耳朵，就会封闭通往孩子心灵的大门。长期下去，孩子慢慢习惯了沉默，他们也就不愿意再和爸爸妈妈交流了，哪怕是委屈，也会缄默不语。这对孩子的成长是极为不利的。

如果我们平时能多听听孩子们的心声，了解他们的感受，不但可以增进亲子感情，也可以让孩子感受到家庭的温馨，觉得自己有烦恼和问题时可以得到父母的体谅和支持。这种体验有助于孩子勇往直前，对什么事情都勇于提出自己的想法，将来才能成长得更自信、更出色。

那么，父母如何才能成为两个孩子的“好听众”呢？

1

要学会“放下身段”去倾听

爸爸妈妈千万不要摆出高高在上的态度，认为孩子的烦恼是小事，或是斥责孩子“没出息”。其实孩子的心理承受能力比大人差，遇到问题很容易表现出悲观失望的情绪，甚至会委屈哭泣，这是正常的。



2

要摆出“听”的姿势

父母在倾听孩子时，身体语言也很重要。比如，和孩子紧挨着坐，并面向孩子，与孩子平视，用眼神鼓励，表达出“宝贝，你说吧，妈妈正在听呢”的意思。千万不要两手抱着胳膊，或边做自己的事情边听孩子说。

3

带着爱和鼓励去倾听

倾听孩子不是简单的单向沟通，而是一种双向互动。在倾听的过程中，我们要饱含爱意，走入孩子的内心，让孩子诉说烦恼，并帮助孩子化解烦恼，这样才能达到倾听的效果。在听的过程中，还可以使用一些鼓励性的话语，如“原来是这样，真厉害！”“我也是这样想的。”也可以提一些简单的问题进一步引导孩子表达。

10 认清个体差异，因材施教

家里有两个孩子，性格、爱好往往是不相同的。两个孩子可能有很大的差异，例如，一个孩子学习好，另一个孩子学习相对较差；一个孩子爱学习，另一个孩子却爱出去玩；一个孩子爱画画，另一个孩子却爱跳舞。对于不同个性的两个孩子，如何去教育，如何使他们健康地成长，是大多数爸爸妈妈比较关心的事情。

✿ 两个孩子有所不同是正常的

父母首先需认识到孩子之间的差异性。虽然两个孩子拥有共同的爸爸和妈妈，但是在气质、性格和相貌方面也不可能完全相同。可能的父母就会说，我的双胞胎孩子是同卵双生的，他们是完全一样的！可是，就算拥有一样的基因，由于后天的经历不同，仍然会让各自产生不同的性格与特质。

孩子之间的差异性没有好坏之分。谁能说，成绩相对较差的孩子在其他方面没有天赋呢？根据孩子的行为给孩子贴标签，这些都是基于父母自己的认识，父母认为孩子不符合自己心中关于“好孩子”标准，于是就自动将孩子划到了“坏孩子”那一类，这是不对的。

✿ 根据孩子的性格选择教育方式

不管是大宝还是二宝，都是爸爸妈妈的心头肉，爸爸妈妈都会一样爱他们。就算他们有所不同，但是只要父母认清这些不同，尊重他们之间的差异，针对他们的特点因材施教，孩子们就会受益无穷。爸爸妈妈们可以根据孩子的性格选择相应的教育方式，去发挥孩子的长处，弥补他的不足，这样有助于建立孩子的自信心，帮助孩子健康快乐地成长。



给予孩子同等的爱

在教育方式上，我们倡导因材施教。但在感情上，爸爸妈妈应给予同等的爱。对于大宝和二宝来说，爸爸妈妈给予他们的爱要尽量同等，但并不意味着绝对同等，例如，大宝天生心理脆弱，而二宝心理承受能力较强，那么爸爸妈妈就要适当对大宝多一些关怀。

11 学会表扬孩子，进行积极的心理暗示



每个人都希望被表扬，而不喜欢被批评，孩子更是如此。孩子其实是很在意父母对他的评价的，如果父母经常表扬一个孩子，那么孩子就会为了维护这种荣誉，努力让自己变得越来越好。



任女士和郭女士分别带着自己的孩子在公园散步，公园里有很多可爱的狗狗来回奔跑嬉戏。有一条狗狗来到两个孩子身旁，两个孩子追了上去，狗狗跑得太快，孩子们在追的过程中不小心摔倒了。



任女士并不上前将孩子扶起，只是对孩子鼓励道：“你是勇敢的孩子哦！摔倒了没关系的，妈妈相信你靠自己爬起来。”孩子听完后，若无其事地自己爬了起来，然后开心地跑去继续追狗狗。

郭女士看到自己的孩子摔倒后，赶紧跑到自己孩子身边，心疼地抱住孩子对他说：“摔疼了吧，妈妈摸摸。”说着便检查起孩子摔倒的部位来。孩子听完妈妈的话后，“哇”的一声大哭起来：“妈妈，我好疼啊！”



为什么这两个孩子会有截然不同的两种反应呢？任女士在孩子摔倒后，首先就对孩子进行了鼓励，说他是勇敢的孩子。孩子在得到鼓励后自己如若无事地站了起来，从这里我们不难看出，任女士通过给孩子进行积极的暗示，让他为了维护“勇敢”的称号，自己站了起来。

而郭女士以紧张的态度传达给了孩子“摔跤很疼”的暗示。孩子通过妈妈对待这件事情紧张的态度和妈妈的语言，自己得出结论：摔跤很疼，我很疼，于是孩子就表现出脆弱的一面。郭女士的言行给予自己孩子的都是消极的暗示，那么孩子接收到后，就会自然而然表现出自己怯懦的一面。

从这个例子中，我们可以知道，对孩子进行积极的心理暗示可以培养孩子坚强、独立的人格。但是表扬孩子也需要注意一定的方法，不能为了达到一定的目的，就随时随地随口对孩子进行表扬。

爸爸妈妈不能因为今天自己心情好，看到孩子还很听话，于是张嘴就来一句，“你好乖！”孩子刚开始可能会因为这句无来由的夸奖感到开心，可是这样的次数多了，孩子就会觉得，爸爸妈妈的夸奖太“廉价”，不值得自己开心了。表扬孩子要注意，避免无来由的表扬，只有当孩子真正做了什么事情的时候，再对他进行表扬。比如，孩子今天主动帮妈妈擦了桌子，妈妈可以夸奖他：“谢谢你帮妈妈擦桌子，妈妈很开心。”这个时候对孩子进行表扬，不比孩子什么事情都没做得到的表扬，更让孩子开心吗？这样孩子才会知道应该怎么做，该如何努力。

12 妈妈自己的幸福和快乐很重要



在孩子的成长过程中，妈妈对孩子的影响是非常大的。如果妈妈生活幸福，那么孩子也会在爱里快乐地长大；反之，当妈妈自怨自艾，每天愁容满面，生活充斥着悲哀的时候，就会给她的孩子带来很多负面的影响。可以这样说，只有当妈妈自己拥有一个积极向上的心态，才能给自己的孩子带来正面的影响，让他在良好的家庭氛围中幸福快乐地长大。只有当妈妈生活得幸福和快乐时，才会给自己的孩子传递一种积极快乐的人生态度，孩子的心里才会充满阳光。

虽然孩子出生后，妈妈要在照顾孩子方面花费较多的时间与精力，可是如果因为忙于照顾孩子而放弃了自己的理想与追求，就有点得不偿失了。





有这样两位妈妈：一位是职场妈妈，生完孩子后不久就重新回到了工作岗位上，虽然不能整天跟孩子待在一起，可是一回家，这位妈妈就会陪伴自己的孩子，给孩子讲故事，陪孩子玩游戏，工作虽然累，可是只要与孩子在一起就会觉得很快乐，孩子也觉得有妈妈的陪伴更开心。

另外一位是全职妈妈，生完孩子后，这位妈妈就辞掉了工作，专心留家里带孩子。她希望能够全身心地陪伴自己的孩子长大，于是放弃了自己的一切，只为了能够更好地陪伴孩子。可是，每天做不完的家务和啼哭的孩子让这位妈妈心力交瘁，整天愁眉不展。

那位职场妈妈，每天工作虽然累，可是回家之后还是与自己的孩子度过了一段快乐的时光，在工作与家庭之间找到了一种平衡。这种平衡不仅让这位妈妈能够实现自己的追求，同时也能够给孩子高质量的陪伴与爱。反观那位全职妈妈虽然本意是为了更好地陪伴自己的孩子，让他能够健康地长大。可是为了孩子放弃了自己的生活与追求，每天与孩子和家务为伴，使这位妈妈的心中充满了怨怼，反而无法给孩子高质量的爱与陪伴。



其实，当了妈妈没必要为了孩子放弃自己的生活与追求。有的妈妈一切以孩子为中心，完全放弃了自己的生活与追求，将孩子照料得无微不至，唯恐有所差池，当孩子因为自己的小小失误受到伤害的时候，又会觉得天都塌了下来。其实，真的没有必要如此，爱自己的孩子与将所有的时间拿来照顾孩子之间，并不能画上等号，孩子从妈妈那里感受到多少爱，与妈妈陪伴他的质量是相关的。试想，一个妈妈放弃了自己的一切，用所有的时间来照顾孩子，在这个过程中，这位妈妈却并不开心，那这样的陪伴就算不上是高质量的；另一个妈妈虽然要一边上班，一边照顾孩子，也许陪伴孩子的时间不够长，可是陪伴孩子的时候，无论是妈妈还是孩子都是快快乐乐的，这才算得上的是高质量的陪伴。

所以，虽然照顾陪伴孩子很重要，但是妈妈们也同样不能委屈了自己，要知道妈妈的幸福与快乐也是同样重要的，只要妈妈们在照顾陪伴孩子与追求自己想要的生活之间找到一种平衡，用积极的心态去处理可能会遇到的问题，那么一切就都不是事儿。

13 二孩家庭，有爸爸的陪伴会更幸福

在一个家庭中，有了妈妈、孩子、爸爸，这样才是一个完整的存在，这样孩子的身心才能得到全面健康的发展。妈妈的感情通常较为细腻，对孩子的吃穿方面关注会比较多，而爸爸会关注到妈妈所不能关注到的很多方面。孩子有妈妈的陪伴会幸福，可是，有了爸爸的陪伴，孩子的幸福才会更加完整。

儿童心理学家经过调查研究，得出结论：有爸爸陪伴的孩子，其智力水平将更高，独立意识、动手能力也会更强。

✿ 知识面更广

通常相比于妈妈来说，爸爸的知识面更广。以讲故事为例：妈妈偏感性，往往喜欢给孩子讲童话故事；而爸爸偏理性，对历史、地理、哲学、军事等较为感兴趣，给孩子讲故事的时候，就不仅仅只讲童话故事。爸爸会挑选多样化的题材讲给孩子听，比如说历史上的著名事件与人物传记、各地的风土人情等。孩子在听故事的过程中，也逐渐打开了了解这个世界的新大门。

✿ 独立性更强

一般情况下，爸爸作为男性更独立、自强、果断，同时富有冒险精神，所以对自己的孩子也是这样要求并教育着。在生活中，我们经常会看到，妈妈带孩子时会亦步亦趋地跟

着孩子，生怕他摔倒、受伤；而爸爸往往会“放任”孩子在前面玩耍，自己在后面默默陪伴，鼓励孩子学会自己处理问题，这样会使得孩子慢慢懂得独立的重要性，并学会自立自强。

✿ 动手能力更强

在教育方式上，爸爸通常会鼓励孩子自己动脑筋思考，自己动手把事情做好，在这个过程中，孩子的动手能力就会得到发展。孩子因为自己的好奇心，常常会拆开家里的玩具，妈妈会因为孩子的这种举动而批评孩子，而爸爸往往会陪着孩子一起将玩具拼回去，或者进行重组，爸爸的这种行为，无形中就会影响到自己的孩子，使孩子变得越来越喜欢自己动手解决问题。

✿ 性格更坚强

在性格的养成上，爸爸和妈妈对孩子的影响也是有区别的。妈妈往往会使孩子拥有细腻、丰富的情感，而爸爸则会使孩子养成坚毅、沉着、理性的性格，让孩子拥有强大的内心。在很多家庭中，爸爸往往是威严和规范的象征，这使得孩子做事前会顾忌一下自己的言行，无形中对孩子起到了约束和教育作用。



总之，无论家里有两个孩子还是独生子女家庭，爸爸和妈妈的作用都不可忽视，只有做到互补、平衡，才是对孩子有益的。所以，爸爸无论再忙，也要抽出时间来陪伴自己的孩子。

